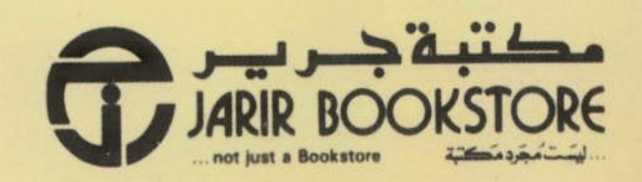
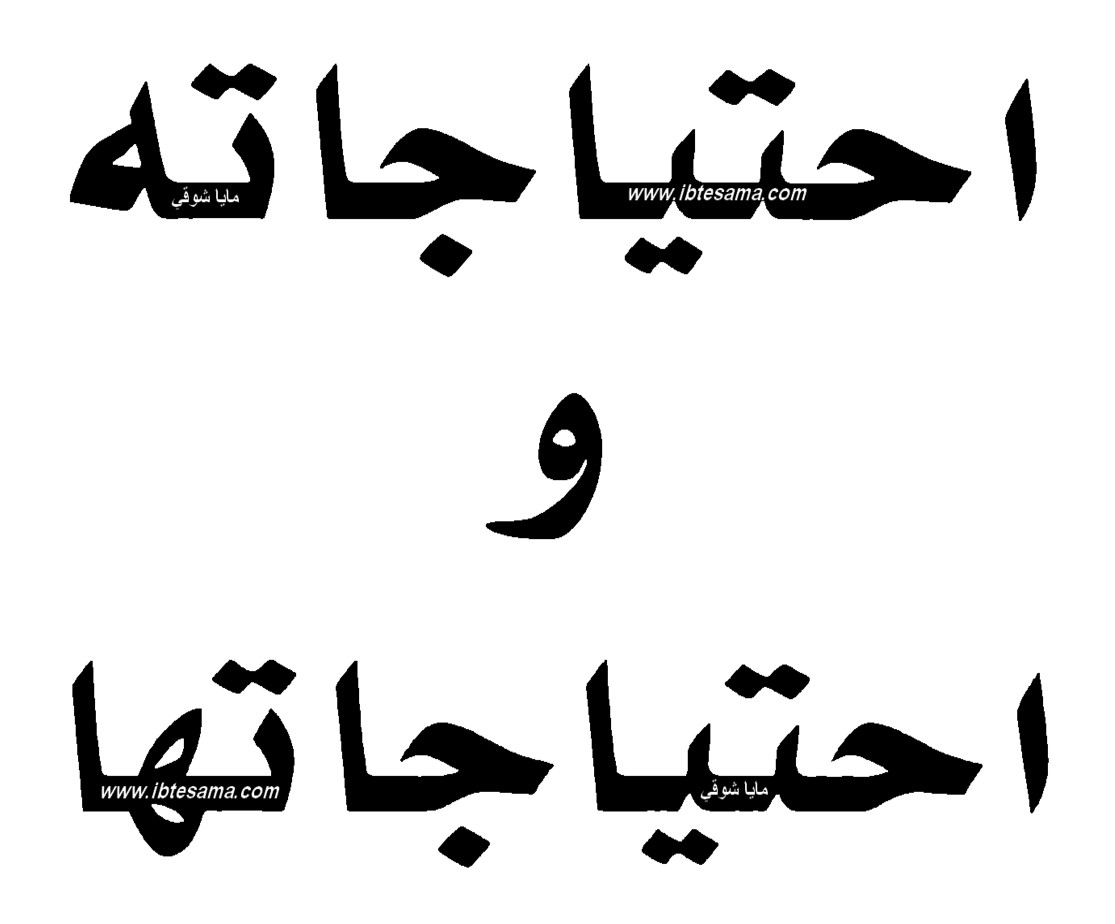


بناء زواج يلبى إحتياجات الزوجين ويحقق لهما الإشباع

ويلارد إف. هارلى، الابن



احتياجاته
و
احتياجاتها



بناء زواج يلبى احتياجات الزوجين ويحقق لهما الإشباع

ويلارد إف. هارلى، الابن





للتعرف على فروعنا في

المملكة العربية السعودية - قطر - الكويت - الإمارات العربية المتحدة

نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت **www.jarirbookstore.com**

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: **jbpublications@jarirbookstore.com**

تحديد مسئولية / إخلاء مسئولية من أي ضمان

هذه ترجمة عربية لطبعة اللغة الإنجليزية. لقد بذلنا قصارى جهدنا في ترجمة هذا الكتاب، ولكن بسبب القيود المتأصلة في طبيعة الترجمة، والناتجة عن تعقيدات اللغة، واحتمال وجود عدد من الترجمات والتفسيرات المختلفة لكلمات وعبارات معينة، فإننا نعلن وبكل وضوح أننا لا نتحمل أي مسئولية ونخلي مسئوليتنا بخاصة عن أي ضمانات ضمنية متعلقة بملاءمة الكتاب لأغراض شرائه العادية أو ملاءمته لغرض معين. كما أننا لن نتحمّل أي مسئولية عن أي خسائر في الأرباح أو أي خسائر تجارية أخرى، بما في ذلك على سبيل المثال لا الحصر، الخسائر العرضية، أو المترتبة، أو غيرها من الخسائر.

الطبعة الأولى ٢٠١١

المملكة العربية السعودية ص.ب.٣١٩٦ الرياض ١١٤٧١ - تليفون ٩٦٦١٤٦٢٦٠٠٠+ - فاكس ٩٦٦١٤٦٥٦٣٦٣+

FIFTEENTH ANNIVERSARY EDITION

HIS NEEDS HER NEEDS

Building an Affair-Proof Marriage

Willard F. Harley, Jr.



إلى جويس:
حبيبتي الأولى والوحيدة

المحتويات

تمهيد لطبعة
العام الخامس عشر

عندما كنت في التاسعة عشرة من عمري، أخبرني أحد معارفي في الكلية أن زواجه يعاني من المشاكل، وطلب مني النصيحة. ولكن يبدو أن نصيحتي لم تفده كثيراً، فقد انتهى زواجه بالطلاق. لماذا لم أتمكن من مساعدته؟ ما الشيء الذي جعل الطلاق يبدو نهاية حتمية لا مفر منها في زواج صديقي؟

وفي عام ١٩٦٠، كنت على وشك أن أشهد شيئاً لم يتوقعه إلا القليل، وهو بداية النهاية للأسرة التقليدية في الولايات المتحدة الأمريكية. وقد صارت الدلائل على هذه الكارثة تتراكم طوال العشرين عاماً التالية. فمعدل الطلاق ارتفع من حوالي ١٠ في المائة إلى حوالي ٥٠ في المائة، ونسبة العزاب البالغين ارتفعت من ٦,٥ بالمائة إلى حوالي ٢٠ بالمائة. ورغم أن معدلات الطلاق قد استقرت أخيراً عند حوالي ٥٠ بالمائة في عام ١٩٨٠، فإن نسبة العزاب البالغين استمرت في الارتفاع حتى الوقت الحالي. وقد بلغت في وقتنا هذا حوالي ٣٠ في المائة ولا تزال ترتفع، والسبب في هذا أن عدد الأشخاص الراغبين في الالتزام بالعيش مع شريك واحد طوال الحياة يقل أكثر وأكثر.

وفي ذلك الوقت، لم أكن أعرف أن فشل زواج صديقي كان جزءاً من توجه عام يوشك أن يغمر العائلات الصغيرة. فقد فكرت أن ذلك كان بسبب عدم خبرتي أنا. على الأقل في

جزء منه. وقد لمت نفسي على ذلك، وفكرت أنه ربما كان علي أن أمتنع عن إسداء النصيحة إليه وأن أترك الأمر "للخبراء".

ولكن على مدار السنوات القليلة التالية، استمر العديد من الأزواج في طلب النصيحة مني فيما يتعلق بزواجهم، وبخاصة بعدما حصلت على درجة الدكتوراه في علم النفس. فعلى الرغم من كل شيء، من المفترض أن يعرف علماء النفس شيئاً عن الزواج. لذلك، فقد قررت أن أتعلم ما يكفي لمساعدة هؤلاء الأزواج. ولكنني لم أعتقد وقتها أن هذا الأمر سيمثل تحدياً كبيراً. واعتقدت أنه إذا كان علماؤنا قد عرفوا من العلوم ما يكفي لإرسال بعض الأشخاص إلى القمر، فلا بد أن يعرفوا أيضاً كيف ينقذون الزيجات من الفشل.

فبدأت في قراءة الكتب المتخصصة في علاج المشاكل الزوجية، والتي أشرف عليها "الخبراء" في هذا المجال، وعملت في عيادة متخصصة في علاج المشاكل الزوجية والتي كانت تزعم إنها الأفضل في هذا المجال في ولاية مينيسوتا. ولكنني كنت لا أزال عاجزاً عن إنقاذ الزيجات. فكل من أتى إليّ تقريباً طلباً للمساعدة، انتهى به الحال، مثل صديقي في الكلية، إلى الطلاق.

وفي محاولة مني للتغلب على فشلي الشخصي، توصلت إلى اكتشاف حاسم: لم أكن أنا الوحيد الذي يفشل في مساعدة الأزواج. فكل من يعملون معي في نفس العيادة كانوا أيضاً يفشلون! فالمشرف علي كان يفشل، ومدير العيادة كان يفشل، وكذلك كان استشاريو الزواج الآخرون الذين عملوا معي.

ثم توصلت إلى أكثر الاكتشافات إثارة للدهشة على الإطلاق. *لقد كان معظم خبراء الزواج في الولايات المتحدة الأمريكية يفشلون.* ورغم هذا، كان من الصعب أن تجد شخصاً يرغب في الاعتراف بهذا الفشل. ولكن عندما قمت بمراجعة الحالات الفعلية، لم أتمكن من العثور على معالج يستطيع أن يثبت نجاحه، أو أن يدرب الآخرين على النجاح في إنقاذ الزيجات.

وفي الواقع، تعلمت أن علاج المشاكل الزوجية كان الأقل في معدلات النجاح بين جميع أنواع العلاجات الأخرى. وفي إحدى الدراسات، قرأت أن أقل من ٢٥ بالمائة من الذين خضعوا للاستقصاء شعروا بأن استشارة الزواج أفادتهم بأي شكل، وأن نسبة أعلى منهم شعروا بأنها أضرتهم أكثر مما أفادتهم (وبالمصادفة، أفادت دراسة عن العلاج النفسي تم إجراؤها في عام ١٩٩٥ بواسطة Consumer Report أن علاج المشاكل الزوجية لا يزال يحتل المرتبة الأدنى من حيث الفعالية بين أنواع العلاجات المختلفة).

يا له من تحدٍّ! فقد كانت الزيجات تنفصم بمعدل غير مسبوق ولا أحد يعرف كيف يوقفها. لذلك، جعلت العثور على حل هذا اللغز طموحاً شخصياً بالنسبة لي. ولكني لم أبحث عن هذا الحل في الكتب والمقالات العلمية، وإنما بحثت عنه بين الأشخاص الذين أتوا إليّ يطلبون نصيحتي، ويبحثون لدي عن الإجابات: أي بين الأزواج الذين يعانون المشاكل وأتوا إلي وهم على شفير الطلاق.

توقفت عن تقديم النصائح وبدأت في الاستماع إلى الأزواج وهم يشرحون السبب الذي جعلهم مستعدين لرفع الرايات البيضاء والاستسلام. ما الذي كان هؤلاء الأزواج يملكونه عندما قرروا الزواج وفقدوه في مكان ما على الطريق؟ وكنت دوماً أسأل الزوجين: "ما الذي تعتقدان أنكما بحاجة إليه من أجل أن تعودا زوجين سعيدين مرة أخرى؟".

كنت أعرف أنني لم أتعلم بعد ما يعينني على إنقاذ هذه الزيجات، لذلك كنت أشرح لهم عدم قدرتي على مساعدتهم. وكنت أفعل ما أراه مناسباً، وهو ألا أتقاضى منهم أجراً مقابل الوقت الذي أقضيه معهم. فقد كنت أدرّس علم النفس كمهنة أساسية، وكنت أتحدث مع الأزواج في عيادتي كعمل بدوام جزئي. ولأنني لم أكن أتقاضى أجراً عن الاستشارات التي أقدمها، فقد قدم إلى عيادتي أعداد كبيرة من الأزواج الذين يعانون من المشاكل أكثر مما كنت أستطيع رؤيتهم.

وفي عام ١٩٧٥، اكتشفت السبب في أنني، مع الكثيرين من المعالجين الآخرين، كنا غير قادرين على إنقاذ هذه الزيجات. فنحن لم نكن نفهم الأسباب التي تجعل الزواج ينجح. فقد كنا مشغولين للغاية بالبحث عن أسباب فشل الزواج وتجاهلنا نتيجة لذلك البحث عن أسبابه. فعندما كان أي زوجين يحضران إلى مكتبي، يكونان قد وصلا إلى مرحلة أن كل واحد منهما يجعل الآخر بائساً. لذلك، كنت أعتقد، مثل معظم المعالجين الآخرين، أنني إذا تمكنت ببساطة من جعلهما يتواصلان بشكل أوضح، ويحلان الخلافات بينهما بشكل أكثر فعالية، ويكفّان عن الشجار بهذا القدر، أكون قد نجحت في إنقاذ هذه الزيجة. ولكن هذا لم يكن الحل.

فالكثير من الأزواج كانا يشرحان لي أنهما لم يتزوجا لأنهما كانا يتواصلان بشكل أفضل، أو لأنهما كانا يحلان مشاكلهما بشكل أكثر فعالية، أو لأنهما لم يكونا يتشاجران معاً. لقد تزوجا لأنهما وقعا في غرام بعضهما البعض، ووجد كل منهما الآخر لا يُقاوم. ولكن عندما أتيا إلى زيارتي في عيادتي كانا قد فقدا هذا الإحساس بالحب. وفي الواقع، صرّح بعضهم أنه قد صار يجد شريك حياته كريهاً. إن فقدان الإحساس بالحب هو من بين الأسباب الرئيسية التي تجعل الزوجين يتواصلان بشكل سيئ، ويحلان نزاعاتهما بعدم فعالية، ويتشاجران كثيراً.

وعندما كنت أسأل: "ما الذي تعتقدان أنكما بحاجة إليه من أجل أن تعودا زوجين سعيدين مرة أخرى؟"، لم يكن معظم الأزواج يتخيلون أن هذا يمكن أن يحدث أصلاً. ولكن عندما كنت أصمم على السؤال وأجعل الزوجين يتفكران فيه ملياً، كانت الإجابة التي تكررت مرة وراء الأخرى هي: "أن نعود حبيبين كما كنا".

بالتأكيد، يمكن للتواصل الرديء، والفشل في حل النزاعات، والتشاجر أن تسهم في ضياع الحب، ولكنها يمكن أن تكون من أعراض ضياع الحب أيضاً. بمعنى آخر، اكتشفت

أنني إذا أردت أن أصبح قادراً على إنقاذ الزيجات، فعليّ أن أتجاوز مجرد تحسين التواصل بين الزوجين، وأن أتعلم كيف أساعدهما على استعادة الحب المفقود بينهما.

وبعد أن توصلت إلى هذه الفكرة، صرت أركز على الموضوعات العاطفية أكثر من التركيز على الموضوعات العقلانية. وتغير هدفي الأساسي في علاج المشاكل الزوجية من التركيز على حل النزاعات إلى التركيز على استعادة الحب. وقد كان منطقي من وراء ذلك هو: إذا أنا تمكنت من استعادة الحب المفقود بين الزوجين، فلن يصبح تحسين التواصل وحل النزاعات وتقليل الشجار مشكلة كبيرة.

لقد علمتني خلفيتي كعالم نفس أن "الارتباط المكتسب" يمكن أن يؤدي إلى إثارة معظم التفاعلات العاطفية. والارتباط المكتسب يعني أن تربط بين حالة شعورية وبين شيء آخر، بحيث تتمكن من إثارة هذه الحالة الشعورية كلما أردت بمجرد إظهار هذا الشيء الذي ترتبط به. على سبيل المثال، إذا أضأت ضوءاً أزرق كلما صعقت شخصاً بالكهرباء، وأضأت الضوء الأحمر كلما ربّت على ظهره، وكررت ذلك عدداً كافياً من المرات، فسيرتبط الضوء الأزرق بالألم والضوء الأحمر بالراحة. وفيما بعد، يمكنك إثارة الشعور بالألم أو الراحة لدى هذا الشخص بمجرد عرض الضوء الأزرق أو الأحمر فقط.

وقد قمت بتطبيق نفس المبدأ على الشعور بالحب. فقد فكرت أن الشعور بالحب قد يكون هو أيضاً ارتباطاً مكتسباً. فإذا وجدت أنني أشعر بإحساس جيد كلما كان شخص ما متواجداً حولي، فإن وجود هذا الشخص سيصبح كافياً لأن يثير في نفسي هذا الإحساس الجيد. وهذا هو ما اصطلحنا على تسميته بالحب.

وقد كنت موفقاً في تفكيري هذا إلى أبعد درجة. فمن طريق تشجيع كل واحد من الزوجين على محاولة فعل أي شيء يجعل شريك حياته سعيداً ويتجنب أي شيء يجعله تعيساً، تمكنا من استعادة الشعور بالحب وبالتالي إنقاذ الزواج.

وانطلاقاً من هذه النقطة، كلما رأيت زوجين كنت ببساطة اسأل كل واحد منهما عما يمكن أن يفعله ليجعل الآخر سعيداً، وبغض النظر عن هذا الشيء، كنت أطلب منه تنفيذه. بالطبع، كان هناك أزواج لا يعرفون ما يمكن أن يجعلهم سعداء، كما كان هناك أزواج لا يرغبون في فعل ما يسعد الشخص الآخر. لذلك، كان هناك بالتأكيد بعض الأزواج ممن لم تنجح هذه الطريقة معهم.

ولكن بمجرد أن أتقنت أسلوبي هذا لعلاج المشاكل الزوجية، بدأت أفهم الأشياء التي يحتاجها الأزواج والزوجات من أجل إثارة الشعور بالحب لدى بعضهم البعض، وتمكنت من مساعدتهم على التعرف على احتياجاتهم. وصرت أيضاً أكثر فعالية في تحفيز كل واحد من الزوجين على تلبية احتياجات الطرف الآخر، حتى إذا كان يشعر بعدم الرغبة في ذلك في البداية.

وقبل أن ينقضي وقت طويل. صرت أتمكن من مساعدة كل الأزواج الذين أراهم تقريباً على الوقوع في الحب مرة أخرى، وبالتالي تجنب الطلاق. لقد ثبت أن أسلوبي هذا ناجح للغاية، مما جعلني أتوقف عن تدريس علم النفس وأبدأ في التفرغ لتقديم الاستشارات. وكما يمكنك أن تتخيل، كان عدد الأزواج الذين يطلبون استشارتي أكثر كثيراً مما يمكنني رؤيته.

وبعد عشر سنوات من بداية استخدامي لهذا الأسلوب، كتبت أول كتاب يصف هذه الوسيلة العلاجية، وهو الكتاب الذي بين يديك. والآن، مر خمسة عشر عاماً على خروج أول نسخة من المطبعة، وتمت طباعة أكثر من مليون نسخة وترجمة الكتاب إلى إحدى عشرة لغة. كثير من الناس قالوا إن هذا الكتاب هو أفضل ما كُتب عن الزواج. وقد يكون هذا صحيحاً، لأنه حسب علمي هو الكتاب الوحيد الذي يستخدم خطة مجربة ومثبتة تساعد الزوجين على استعادة الحب وإبقاء جذوته مشتعلة بينهما.

وما يجعل هذا الكتاب فعالاً بهذا الشكل هو أنه يدخل في صميم الموضوع ويبين لك أهم شيء يمكن أن يحافظ على الزواج ويجعله ناجحاً، وهو الإحساس بالحب. صحيح أن القدرة على التواصل وحل النزاعات من الأمور المهمة في الزواج السعيد، ولكنها ليست ضرورية بشكل قاطع. الشعور بالحب هو الشيء الضروري بشكل قاطع. وفي كل سنواتي التي قضيتها في تقديم الاستشارات للأزواج، لم أرَ أبداً زوجين يشعران بالحب تجاه بعضهما البعض ويرغبان في الطلاق. وفي المقابل، فإنني رأيت الكثيرين من الأزواج الذين انفصلوا عن بعضهم البعض رغم امتلاكهم مهارات تواصل وحل نزاعات جيدة.

لا تفهمني خطأ. إنني أؤيد تماماً تحسين التواصل وحل النزاعات في الزواج. ولكن إذا لم تكن تلك المهارات تؤدي إلى إثارة الشعور بالحب في الزوجين، فإنهما سيشعران أن الزواج لا يلبي احتياجاتهما وربما يرغبان في إنهائه.

هذا الكتاب سيعلمك أنت وزوجتك أهم شيء في الزواج: كيف تحبان بعضكما البعض وتبقيان شعلة الحب مضاءة على الدوام. وأنا أشجعك أنت وزوجتك على أن تقرءا هذا الكتاب معاً، وتكملا الاستبيانات، وتجيبا عن الأسئلة في نهاية كل فصل معاً. ومن الممكن حتى أن تستخدما قلمين بلونين مختلفين بحيث يمكن لكل منكما أثناء القراءة أن يضع علامات بقلمه ليبين للطرف الآخر الأشياء المهمة بالنسبة له.

لقد تلقيت أعداداً كبيرة من الخطابات من الأزواج الذين يخصصون أول يوم في بداية كل عام لإعادة قراءة هذا الكتاب لكي يذكرهم بما يجب عليهم أن يفعلوه في السنة القادمة للحفاظ على العاطفة والحماس في زواجهم. يجب على كل زوجين أن يقرآ هذا الكتاب بشكل متكرر؛ لأنه يعلم كل واحد منهما كيف يصبح ماهراً في تلبية أهم الاحتياجات العاطفية لشريك حياته.

المقدمة

يحدث النزاع الزوجي بإحدى طريقتين: (١) *يفشل الزوج/الزوجة في جعل الطرف الآخر سعيداً*، أو (٢) *يتسبب الزوج/الزوجة في جعل الطرف الآخر تعيساً*. في الحالة الأولى، يصاب الزوج أو الزوجة بالإحباط لأن الطرف الآخر لا يلبي احتياجاته. وفي الحالة الثانية، يتعمد الزوج أو الزوجة إيذاء الطرف الآخر. وأنا أسمي الحالة الأولى "فشل في الرعاية"، وأسمي الحالة الثانية "فشل في الحماية".

هذا الكتاب يتعامل مع الحالة الأولى، الفشل في الرعاية، والفشل في تلبية أهم الاحتياجات العاطفية للزوجين. يسهم الجهل بدرجة كبيرة في هذا الفشل لأن الأزواج والزوجات يجدون صعوبة كبيرة في فهم وتقدير احتياجات الطرف الآخر. يميل الرجال إلى محاولة تلبية الاحتياجات التي يقدرونها ويتصورون أن النساء يحتجن إليها، وتفعل النساء نفس الشيء. والمشكلة هي أن احتياجات كل من الرجال والنساء تكون في الغالب مختلفة للغاية، وبالتالي يهدرون مجهودهم في محاولة تلبية الاحتياجات الخطأ.

والاحتياجات الصحيحة تكون قوية للغاية لدرجة أنه إذا لم تتم تلبيتها في الزواج، فربما يضطر أحد الطرفين إلى إنهاء هذا الزواج أو السعي لتلبيتها من خارج الزواج. ومعظم الذين قدمت لهم استشارات استسلموا لإغراء عدم الالتزام بالوعد الذي قطعوه على أنفسهم في بداية الزواج، وهو الوعد بالإخلاص والوفاء.

إن الزواج علاقة خاصة للغاية، وفيه يقدم كل واحد من الزوجين وعداً حصرياً بتلبية الاحتياجات المهمة لدى الآخر. وإذا لم تتم تلبية هذه الاحتياجات لأحد الزوجين، فإن هذا

سيكون ظلماً له لأنه سيضطر إلى الحياة بدون إشباع هذه الحاجات المهمة بالنسبة له أو يبحث عن بدائل شرعية أو غير شرعية لتلبيتها.

هذا الكتاب سيساعد الأزواج على التعرف على هذه الاحتياجات المهمة، وعلى توصيلها إلى الطرف الآخر بوضوح، وعلى تعلم كيفية تلبيتها له.

أما بالنسبة للحالة الثانية من الفشل في الزواج، وهي الفشل في الحماية، فإنها موضوع كتاب آخر قمت بتأليفه بعنوان Love Busters: Overcoming the Habits That Destroy Romatic Love. فالأزواج الذين يجدون حاجاتهم لا تحظى بتلبيتها في الغالب يتحولون إلى أشخاص مستهترين وغير مراعين لحقوق الآخرين. وعندما يحدث هذا، ينزلق الزواج إلي مستنقع قبيح ومدمر. وهذا الفشل في تلبية احتياجات الطرف الآخر يكون في الغالب غير مقصود، ولكن الاستجابة لهذا الحرمان من الاحتياجات تتطور لتصبح أذى متعمداً. وهذا في الغالب يقود إلى ألم غير محتمل، وفي النهاية، إلى الطلاق.

ولمساعدة الأزواج على التغلب على النزاع الزوجي، تركز استراتيجيتي على كلا السببين في النزاع: الفشل في الرعاية، والفشل في الحماية. وهذا الكتاب، كما ذكرنا، يركز على النوع الأول، والكتاب الآخر يركز على النوع الثاني. وكلا الكتابين يساعد الأزواج على بناء زواج مشبع وآمن.

الزواج الناجح يتطلب مهارة: مهارة الرعاية للشخص الذي وعدت باحترامه وتقديره طوال الحياة. ولكن النوايا الجيدة وحدها لا تكفي. ولذلك، *تم تأليف هذا الكتاب لتعليمك كيف تهتم وترعى شريك حياتك*. وبمجرد أن تتعلم الدروس الواردة فيه، فإن شريك حياتك سيجدك شخصاً لا يُقاوم، وهي حالة ضرورية لزواج سعيد وناجح[1].

---

١ طوال الكتاب، يعرض المؤلف نماذج للمشاكل التي تحدث بين الأزواج وبعضهم أو بين أحد الزوجين وأحد معارفه أو زملائه في العمل. ثم يبين كيفية التعامل معها. معظم هذه المشاكل والمعاملات تتم على المستوى الإنساني وتنطبق على الناس في كل المجتمعات باختلاف ثقافاتهم. ولكن هناك أيضاً بعض الحالات التي تنطبق على المجتمعات الغربية وتكون غير مشروعة أو غير لائقة في المجتمعات العربية. ونحن نذكر هذه المواقف على سبيل الاسترشاد لتعرف كيف يتصرف الناس في تلك المجتمعات، ونعرف اقتراحات المؤلف عليها. وبالطبع ستأخذ أنت -عزيزي القارئ- منها ما تجده مناسباً لك ولشريكة/شريك حياتك وللمجتمع الذي تعيش فيه. المترجم

١

إلى أي مدى زواجك محمي ضد العلاقات

لقد قمت بتأليف هذا الكتاب من أجل الأشخاص الذين يرغبون في التمتع بحياة زوجية سعيدة. وسواء كنت حديث الزواج، أو قضيت عدة سنوات في زواج متواضع، أو وصلت إلى مرحلة صعبة في زواجك، فإنك تستطيع أن تحظى بحياة زوجية سعيدة:

> **إذا تعلمت أن تتعرف على الاحتياجات العاطفية للطرف الآخر وتعلمت كيف تلبيها له.**

بالطبع هذه عبارة بسيطة، ولكن تطبيق هذا المبدأ على تعقيدات الزواج يتطلب بعض التفكير والتخطيط. دعنا نلقِ نظرة سريعة على ما يتطلبه الأمر حقاً.

عندما يتزوج رجل وامـرأة، فإنهما يتشاركان في بعض التوقعات العالية من هذا الزواج. فهما يلتزمان بالوفاء ببعض الاحتياجات الحميمية والمهمة لبعضهما البعض. وهذه

الاحتياجات تكون "حصرية". بمعنى أنه لا يوجد شخص آخر يُسمح له بتلبيتها سوى الزوج أو الزوجة. إن هذا لا يعني أن الزوج أو الزوجة مسئول عن تلبية كافة احتياجات الطرف الآخر. ولكننا نقصد أن هناك بعض الحاجات التي تكون "محجوزة" لشريك الحياة ليقوم بتلبيتها. ومعظم الناس يتوقعون من شركاء حياتهم أن يلبوا لهم هذه الاحتياجات وذلك لأنهم وعدوا ضمناً بتلبية هذه الاحتياجات لهم ولا يسمحون لأي شخص آخر بالقيام بهذه المهمة بدلاً عنهم.

على سبيل المثال، عندما يتزوج الرجل من شريكة حياته، فإنه يعتمد عليها في تلبية احتياجاته الجنسية. إذا أشبعت الزوجة هذه الاحتياجات، فستصبح مصدر سعادة ومتعة له، وسيزيد حبه لها ويقوى. أما إذا لم تلبِّ له حاجاته، فسيحدث العكس، وستصبح الزوجة مرتبطة بإحساسه بالإحباط. وإذا استمر هذا الشعور بالإحباط، فقد يقرر الرجل أن زوجته "فقط لا تحب الجنس" وربما يحاول أن يحسِّن الموقف. ولكن حاجته القوية للجنس ستظل غير مشبعة. ولأن الزوجة هي الشخص الوحيد الذي يستطيع تلبية هذه الحاجة لزوجها، فإن الخيار أمام الزوج يصبح إما الرضى بعدم إشباع هذه الحاجة المهمة، وإما البحث عن مصادر بديلة تشبع له حاجته، سواء بشكل شرعي أو غير شرعي. بعض الرجال لا ييئسون أبداً، ويستمرون في تحسين حياتهم الجنسية مع زوجاتهم، والبعض الآخر يستسلمون لإغراء إقامة علاقة خارج الزواج. ولقد تحدثت مع المئات منهم في عيادتي.

المثال الآخر هو لحق من الحقوق المهمة للزوجة. فالزوجة قد منحت الزوج الحق الحصري في تلبية احتياجاتها للمحادثة الحميمة. وفي كل مرة يتحدثان معاً بأمانة وانفتاح، وهي ميزة لا تجدها عند محادثتها مع أي شخص آخر، فإنها تجد في زوجها مصدراً لأعظم المتع. ولكن عندما يرفض أن يعطيها انتباهه الكامل الذي تتوق هي إليه، فإنه يرتبط في ذهنها بالإحساس بالإحباط. بعض النساء يستسلمن ويكملن حياتهن ببساطة بهذا الشعور بالإحباط، وبعض النساء يعترضن ويثرن المشاكل ويحاولن إجبار أزواجهن على تلبية هذه الحاجة. والبعض الأخير يستسلمن لإغراء البحث عن شخص آخر يلبي لهن هذه الحاجة العاطفية المهمة.

احتياجاته تختلف عن احتياجاتها

عندما يأتي الزوج والزوجة إلى مكتبي طلباً للمساعدة، فإن أول هدف لي هو أن أساعدهما على تحديد أهم احتياجاتهما العاطفية، وما يمكن لكل منهما أن يفعله للآخر لجعله في أقصى حالات الرضا والسعادة. وعلى مدار السنين، ظللت أوجه إلى الأزواج نفس السؤال: "ما الذي يمكن لشريك حياتك أن يفعله من أجلك لكي تصبح في أسعد حال؟".

وقد تمكنت من تصنيف إجابات الأزواج إلى عشرة احتياجات عاطفية، وهي: الإعجاب، والحب، والمحادثة، والدعم المنزلي، والالتزام العائلي، والدعم المالي، والأمانة والصراحة، والانجذاب الجسدي، والصحبة الممتعة، والإشباع الجنسي.

ومن الواضح أنه لكي يصبح الزواج سعيداً، فإن على كل من الزوجة والزوج أن يلبي الاحتياجات الأكثر أهمية للطرف الآخر. ورغم بساطة هذه العبارة، فإنني عندما أجريت هذا العدد الكبير من المقابلات، اكتشفت السبب وراء صعوبة هذه المهمة. ففي كل مرة كنت أطلب من الأزواج أن يكتبوا قائمة بالاحتياجات الخاصة بهم مرتبة بحسب الأولوية والأهمية، كنت أجد أن الرجال يرتبون الاحتياجات بطريقة، بينما ترتبها النساء بالعكس تماماً. فمن بين الاحتياجات العشر الأساسية التي ذكرناها في الفقرة السابقة، تجد أن أهم خمسة احتياجات لدى الرجال هي في الغالب الأقل أهمية بالنسبة للنساء، والعكس صحيح.

يا لها من فكرة كاشفة! لا عجب إذن أن الرجال والنساء يجدون صعوبة في تلبية احتياجات بعضهم البعض. فكل واحد من الزوجين يكون راغباً في تلبية الاحتياجات التي يراها هو مهمة، ولذلك لا يؤتي مثل هذا المجهود ثماره. فما يقدره الزوج أكثر تقدره الزوجة أقل، والعكس بالعكس.

انتبه بحرص للنقطة التالية لأنها أكثر نقطة يُساء فهمها في برنامجي. كل إنسان هو كائن فريد من نوعه. ورغم أن الرجال *في المتوسط* يختارون خمسة احتياجات معينة كأهم احتياجات لديهم، وأن النساء *في المتوسط* يخترن خمسة احتياجات أخرى، فإن كل إنسان يمكن، *بل ويختار بالفعل* أي خليط آخر من هذه الاحتياجات. لذلك، رغم أنني حددت أهم الاحتياجات العاطفية للرجال والنساء المتوسطين، فإنني لا أعرف الاحتياجات الفعلية لزوج أو زوجة معينة. فكل زواج حالة فريدة ولا توجد قواعد صارمة تنطبق على الناس كافة. لذلك، عليك أن تتعرف على الاحتياجات الفريدة لشريك حياتك. ولقد أضفت ملخصاً مختصراً للحاجات الأساسية في الملحق (أ) واستبياناً للحاجات العاطفية في الملحق (ب)، وهما سيساعدانك على تحديد الاحتياجات الفريدة الأكثر أهمية بالنسبة لك ولشريك حياتك.

في الغالب، يكون فشل الرجال والنساء في تلبية الاحتياجات المهمة للطرف الآخر نتيجة لجهلهم بهذه الاحتياجات، وليس بسبب الأنانية أو عدم الرغبة في مراعاتها. واشباع هذه الاحتياجات لا يعني أن تضطر إلى مغالبة نفسك وفعل شيء لا تحبه، وانما يعني تجهيز نفسك لتلبية احتياجات قد لا تراها أنت مهمة. وعندما تتعلم أن تفهم أن شريكة حياتك هي شخص مختلف تماماً عنك، فإنك ستصبح خبيراً في تلبية كافة احتياجاتها العاطفية.

ومن المزعج، كما رأيت في عيادتي، أنه في الزيجات التي تفشل في إشباع هذه الاحتياجات يلجأ الطرف الذي لم يُشبع حاجاته إلى علاقة خارج الزواج من أجل إشباعها. وللأسف ينخرط الناس في مثل هذه العلاقات رغم مخالفتها لمعتقداتهم الدينية أو الأخلاقية. والسبب؟ بمجرد أن يفتقر الزوج أو الزوجة إلى إشباع إحدى الحاجات الأساسية، فإن ذلك يوجد داخله ظمأ لا ينطفئ. فإذا لم يتم إجراء ترتيبات داخل الزواج للاهتمام بهذه الحاجات، فإن الشخص سيواجه الإغراء القوي لإشباع هذه الحاجات في علاقات خارج إطار الزواج.

ولكي يحمي الزوجان زواجهما من هذا، فإننا يجب ألا نخفي رءوسنا في الرمال. والرجل أو المرأة التي تعتقد أن شريك حياتها "مختلف" وأنه لا يمكن أن ينخرط في مثل هذه العلاقات المحرمة، رغم تركه بدون إشباع حاجاته، قد تتلقى صدمة مروعة ذات يوم. وبدلاً من هذا، علينا أن ننصت ونتفهم العلامات التحذيرية التي تنبه لاحتمال حدوث مثل هذه العلاقات، والكيفية التي يمكن أن تبدأ بها، ونقوم بتقوية مناطق الضعف في الزواج لمواجهة مثل هذه العلاقات ومقاومتها.

ما العلاقة خارج الزواج؟

العلاقة خارج الزواج تعني انخراط شخصين في علاقة محرمة خارج إطار الزواج يمكن أن تتضمن ممارسة الجنس مع الشعور بالحب العميق لبعضهما البعض. ورغم هذا، من الممكن أن تكون هذه العلاقة مقصورة على ممارسة الجنس فقط بدون الشعور بالحب، أو تتضمن الشعور بالحب فقط دون الانخراط في الممارسات الجنسية. ورغم أن هذين النوعين الأخيرين يمكن أن يسببا مشاكل عميقة في الزواج، فإن خبرتي تبين أن التعامل معهما أسهل من التعامل مع الحالة التي تكون فيها ممارسة الجنس مصحوبة بشعور عميق بالحب. فمثل تلك العلاقة تهدد الزواج في جوهره، لأن الشخصين المحبين تكون بينهما حميمية تلبي على الأقل واحدة من الاحتياجات العاطفية الأساسية التي من المفترض أن تتم تلبيتها داخل إطار الزواج. وفي معظم الحالات، عندما يكتشف الطرف الآخر أن شريك حياته قد تخلى عن التزامه بالإخلاص والوفاء، فإن الزواج يتحطم.

العلاقات تبدأ في العادة بـ "إننا مجرد صديقين"

العلاقة خارج الزواج تبدأ في الغالب كصداقة فقط. وفي كثير من الأحيان. يكون الطرف الثالث الدخيل معروفاً لدى الزوج أو الزوجة. وفي بعض الأحيان. يكون الطرف

الدخيل وشريك حياته صديقين تعتبرهما الأسرة من "أفضل الأصدقاء". ويمكن أن يكون الطرف الدخيل أيضاً فرداً من أسرة الزوج أو الزوجة، أو ربما شخصاً من العمل.

وعندما تبدأ العلاقة خارج الزواج فإنها في العادة تبدأ كصداقة. فالزوج، على سبيل المثال، يبحث عن إنسانة يشاركها اهتماماته أو إنسانة تشعره بأنها في حاجة إليه. وفي الغالب، تتطور العلاقة إذا كان الزوج/الزوجة يرى هذا الدخيل كثيراً: كل يوم في العمل، أو بشكل متكرر في لجنة أو مجلس إدارة، أو من خلال تولي بعض المسئوليات التي تجمعهما معاً.

وعندما تتعمق الصداقة، يبدأ الطرفان في توفير الدعم المتبادل والتشجيع لبعضهما البعض، وخاصةً بالنسبة للحاجات التي لم يتم إشباعها داخل إطار الزواج. الحياة صعبة، وبعض الناس لا يتوقفون ليفكروا ويتدبروا حياتهم. وعندما يجدون إنساناً داعماً ومشجعاً، فإنهم ينجذبون إليه كما لو كان مغناطيساً قوياً. وإن عاجلاً أم آجلاً، يجد الإنسان نفسه وقد انخرط في علاقة محرمة لم يكن يقصد البدء بها مع هذا الصديق الذي يقدم الدعم والتشجيع. يبدو أن الأمر "يحدث" دون قصد، وربما دون قصد من الطرف الآخر أيضاً.

وفي كثير من الأحيان، لا تكون الصداقة التي تتحول إلى علاقة محرمة مبنية على الانجذاب الجسدي. فالزوجة قد تنظر إلى المرأة التي اختارها زوجها وتتعجب: "يا إلهي، ما الذي أعجبه *فيها*!؟".

الإجابة ببساطة أنه لم ينجذب إلى جسدها، وإنما كان الانجذاب عاطفياً. لذلك، ليس من المهم أن تكون المرأة الأخرى مفرطة الوزن، أو غير جذابة الشكل، أو حتى قبيحة. وإنما المهم أنها تمكنت من إشباع الحاجات المهمة لدى الزوج والتي لم تقم الزوجة بإشباعها له. وهذه المرأة الأخرى يمكن أن تُشعر الزوج بأنها تهتم به وتحب رعايته وبالتالي يعتبرها أكثر شخص "يفهمه" في العالم. وفي الغالب، ستتطور لدى الزوج الرغبة في توفير الرعاية المتبادلة لهذه المرأة، مما يجعل العلاقة تأخذ عمقاً غير مسبوق.

وعندما يدخل الإنسان في مثل هذه العلاقة، فإنه يتشارك هو والطرف الآخر في رغبتهما في تلبية احتياجات بعضهما البعض. وهذه الرغبة تربط بينهما في علاقة حب مشتركة يمكن أن تتحول إلى علاقة جنسية متقدة. وهذه الرغبة المشتركة في إسعاد الطرف الآخر تبني العلاقة وتزيد من نسبة الإشباع والحميمية فيها بشكل ربما لم يجربه الزوج في حياته من قبل.

وعندما تزداد كثافة الرعاية والمشاعر المتبادلة، يكتشف الإنسان أنه قد وقع في فخ من صنعه هو. ويفقد الطرفان قدرتهما على الحكم الجيد على الأمور، ويصبحان مدمنين لبعضهما البعض في علاقة مبنية على الأوهام، لا على الواقع.

وهناك عدة عوامل تسهم في جعل هذه العلاقة ممتعة ومثيرة:

- الحبيبان يُظهران أفضل ما في كل منهما.
- الحبيبان يتجاهلان أخطاء كل منهما.
- الحبيبان يثيران بعضهما البعض.

ورغم هذا، يجب أن تنتبه إلى نقطة مهمة، فما يثيرك ليس شريكتك في هذه العلاقة، وإنما ما يثيرك هو أوهامك. فعندما تخطط أنت وشريكتك لتحديد مكان وموعد اللقاء المحموم، فإنك تترك تفاصيل حياتك الواقعية وراءك. وقد ينقضي وقت طويل قبل أن يتمكن أي شخص من معرفة هذه العلاقة السرية، وكلما زادت مدة العلاقة، صار من الصعب عليك أن تنفك منها.

ربما أنك شعرت ببعض الضيق وأنت تقرأ الفقرة السابقة لأنني تحدثت إليك بضمير المخاطب "أنت". ولكنني استخدمت هذا الضمير عن عمد ولهدف معين. فرغم أن معظم الناس ينكرون أنهم يمكن أن ينخرطوا في مثل هذه العلاقات الآثمة، فإن الحقيقة المؤلمة هي أنه تحت الظروف المناسبة (أو غير المناسبة)، يمكن لأي شخص منا أن يقع ضحية لها، إذا لم تتم تلبية حاجاته الأساسية في إطار الزواج.

فالوقوع في براثن علاقة مثل هذه ليس مقصوراً على الأشخاص "المختلفين"، أو أصحاب الظروف الخاصة. على العكس من ذلك تماماً، فبعض الأشخاص العاديين جداً يمكن أن ينخرطوا في هذه العلاقات من خلال عملية بسيطة وخادعة. فعندما لا تتم تلبية حاجاتك الأساسية، فإنك تبدأ في التفكير بينك وبين نفسك: *هذا الوضع ليس مناسباً، هذا ظلم كبير لي*.

وبعد ذلك، تبدأ في البحث عن الدعم وتجد نفسك تقول: *لو أن لدي شخصاً أتحدث إليه عن مشاكلي*.

ومن هذه النقطة، لن تحتاج إلا لخطوة بسيطة للبدء في البحث عن الدعم بعيداً عن الزواج. وليس بالضرورة أن تخرج متعمداً للبحث عن هذا الشخص الذي سيدعمك، بل ربما تجده يظهر أمامك وتجد نفسك تقول: "أليس من الرائع أننا نستطيع أن نتحدث ونتشارك معاً".

في بعض الحالات، قد تستغرق الخطوات السابقة عدة أشهر فقط، وفي البعض الآخر قد تستغرق سنوات طويلة. ولكنها يمكن أن تحدث. وقد رأيتها تحدث مع العديد من عملائي على مدار السنوات الخمس والعشرين الماضية. وللأسف، فإن التزام الإنسان بالقيم الدينية أو الأخلاقية -إذا لم يكن صادقاً وحقيقياً- قد لا يكفي لمنعه من الدخول في مثل هذه العلاقة.

في وقت مبكر من عملي كاستشاري زواج، كنت أشعر بالاستياء عندما أرى بعض الأشخاص الذين من المفترض أن لديهم التزاماً دينياً وأخلاقياً يشتركون في علاقات خارج الزواج. فأنا شخص متدين ولدي قناعات دينية أتمسك بها، وكنت أتعجب كيف أن بعض الأشخاص الذين لديهم نفس القناعات يمكن أن يضلوا وينخرطوا في مثل هذه العلاقات!؟ ألم يكن إيمانهم قوياً بما يكفي؟

ولكن كلما زادت تعاملاتي مع الأشخاص الملتزمين أخلاقياً، زاد فهمي لقوة الحاجات الأساسية. عندما عقدت قراني على زوجتي جويس، قررت أن أكون مخلصاً لها ولزواجي منها بشكل كامل. وقد التزمت بوعدي لها طوال سنوات زواجنا التي زادت على ٤٧ عاماً الآن. وليس السبب في هذا أنني شخص أملك إرادة حديدية، ولكنه ببساطة أنني أنا وزوجتي جويس كنا واقعيين بشأن تلبية الاحتياجات المهمة لكل واحد منا.

باختصار، حاجاتك الأساسية تحتفظ بسجل خاص بها وتتابع النتيجة. ولمساعدتك على فهم كيف يعمل هذا الأمر، دعني أعرفك على بنك الحب، وهو جهاز داخلي لحساب النتائج ربما لم تدرك أبداً أنك تملكه.

٢

بنك الحب لا يغلق أبوابه أبداً

الزواج علاقة معقدة، وربما هي أكثر العلاقات الإنسانية تعقيداً على الإطلاق. ولسوء الحظ، معظم الناس لا يدركون ما هم مقبلون عليه عندما يتخذون القرار بالزواج. فنحن نعتقد أن الزواج الجيد يعتمد على خليط غامض من الأشخاص "المناسبين". أو إذا ساء حال الزواج نقول إن الشخصين "غير مناسبين" لبعضهما البعض. ورغم أن اختلاف الطباع بين الزوجين يمكن أن يسبب المشاكل في الزواج، فإن المشاكل الأكبر، وربما الانفصال، تحدث عندما يفتقر أحد الزوجين، أو كلاهما، للمهارات أو الإدراك اللازم لإشباع حاجات الطرف الآخر. وكون الشخص مناسباً أو غير مناسب لشريك حياته لا يعتمد على نسبة "توافق" غامضة بمثل ما يعتمد على رغبته وقدرته على الوفاء باحتياجات شريك حياته.

فماذا تفعل إذا كنت راغباً في إشباع رغبات شريك حياتك ولكنك غير قادر أو غير ماهر في هذا؟ هناك أخبار جيدة! بإمكانك أن تفعل شيئاً حيال هذا، وبإمكانك أن تكتسب هذه القدرة والمهارة. فمن الممكن دائماً أن تعيد تدريب نفسك في أي وقت. ولهذا السبب، أعتقد أن سفن الزواج التي تعرضت للهجوم من كم كبير من المشاكل ليس من الضروري أن تغرق. فمن الممكن نقلها إلى رصيف الميناء، وإجراء الإصلاحات اللازمة لها، ثم إعادة تشغيلها مرة أخرى. وبمجرد أن تتم إعادة التجديد والتشغيل، ستتمكن هذه السفن من السفر لمسافات أبعد، وبسرعة أعلى من أي وقت مضى.

وهدفي هنا ليس مقصوراً على إنقاذ الزيجات المهددة بالفشل بسبب انخراط أحد الطرفين في علاقة خارجية، وإنما هدفي يمتد لما وراء ذلك. فأنا أريد أن أبين لك كيف تبني زواجاً محمياً ضد هذه العلاقات، وذلك ببناء علاقة تحافظ على الرومانسية وتزيد من الحميمية والقرب بينك وبين شريكة حياتك عاماً وراء عام. ولكي تحمي زواجك من هذه العلاقات، ستحتاج إلى معرفة وتحديد الاحتياجات الأساسية لكل منكما ثم تتعلم كيفية تلبية هذه الاحتياجات بشكل صحيح. ولكن أولاً، أريد ان أساعدك في فهم كيف يمكن لهذه الحاجات الأساسية أن تصبح أكثر قوة واستهلاكاً للطاقة. فكما قلت في الفصل الأول، الحاجات تحتفظ بسجل للنتائج وتتابعه بدقة لا تعرف الكلل. ولمساعدة عملائي على فهم كيفية تسجيل هذه النتائج، فقد ابتكرت مفهوماً أسميته "بنك الحب".

كل شخص لديه بنك للحب

أنا أؤمن أن كل إنسان منا لديه بنك للحب، على سبيل الاستعارة طبعاً. وهذا البنك يحتوي على حسابات مختلفة؛ ففيه حساب لكل إنسان نعرفه. وكلما احتككنا بهذا الإنسان، فإنه إما أن يسحب من رصيده لدينا وإما أن يودع فيه. وبالطبع، إذا كان الاحتكاك ممتعاً فإن هذا يعني الإضافة لرصيده لدينا، وإذا كان الاحتكاك مؤلماً فإنه يعني السحب.

وفي نظام بنك الحب الذي ابتكرته، يتم حساب قيمة الإيداعات والسحب بـ "وحدات حب". على سبيل المثال، إذا قابلت صديقاً لي (ولنسمه "جيم")، وشعرت بعد هذا اللقاء بالراحة، فإنني أودع وحدة حب واحدة في حسابه في بنك الحب الخاص بي. وإذا شعرت بعد اللقاء بإحساس جيد، فإنني أودع وحدتي حب في حسابه. والإحساس الجيد للغاية يساوي ثلاث وحدات، والإحساس الجيد بشكل استثنائي يساوي أربع وحدات.

وفي المقابل، إذا أحسست بعدم راحة عندما أقابل إنسانة ما (ولنسمها "لين")، فإنني أسحب وحدة حب من حسابها. وإذا جعلتني أشعر بإحساس سيئ، فإنني أسحب وحدتين. والإحساس السيئ للغاية يساوي سحب ثلاث وحدات. أما إذا اعتبرت مقابلتي مع لين من أسوأ الخبرات التي مررت بها في حياتي، فإن ذلك سيكلفها سحب أربع وحدات من حسابها في بنك الحب الخاص بي.

وبينما تسير بنا الحياة، تتذبذب الأرصدة في حسابات بنك الحب الخاص بنا. فبعض معارفنا يمكن أن تصبح أرصدتهم ضخمة، والبعض الآخر تظل حساباتهم دائنة، ولكنها بقيمة صغيرة، ربما لأننا لا نحتك بهم كثيراً. والمجموعة الثالثة تكون أرصدتهم صغيرة رغم احتكاكنا بهم كثيراً، وذلك لأن تجاربنا معهم مختلطة، في بعض الأحيان تكون ممتعة وفي البعض الآخر تكون مؤلمة. بالنسبة لهؤلاء الناس، تكون الإيداعات مساوية في قيمتها تقريباً لعمليات السحب.

وهناك أشخاص آخرون تصبح حساباتهم سالبة وتُكتب في بنك الحب الخاص بنا باللون الأحمر. وهذا يعني أنهم يسببون لنا من الألم أكثر من الراحة أو المتعة. ويعني أننا لا نشعر بإحساس جيد عندما نفكر فيهم. وأننا لا نريد أن نراهم أو نجبر على صحبتهم. وباختصار. حساباتهم في بنك الحب الخاصة بنا تصبح مدينة.

بنك الحب: قصة حب

بالطبع. ليس المقصود أن تكون حسابات بنك الحب دقيقة من الناحية المحاسبية، وإنما هو مصمم ببساطة لتأكيد الحقيقة المهمة أننا نؤثر في بعضنا البعض في كل مرة نتعامل فيها معاً. وتراكم خبراتنا الإيجابية أو السلبية يحدد رد فعلنا العاطفي تجاه الأشخاص الذين نعرفهم. بالطبع، لا يكون الإنسان واعياً بأي من هذا. فأنت لا تقول لنفسك، "واو، لقد كان هذا إيداعاً بقيمة ثلاث وحدات" أو "آه، لقد تسبب هذا في سحب أربع وحدات من حسابه". ورغم هذا، فإن وحدات الحب تستمر في الحركة سحباً وإيداعاً.

وهناك بنكان للحب في علاقة الزواج: بنك الرجل وبنك المرأة. دعنا نلقِ نظرة على قصة جون وماري لنرى ما يمكن أن يحدث عندما يتعرض حساب المرأة في بنك حب الرجل إلى ضربة قاصمة وتكون هناك امرأة أخرى متفهمة تنتظر في شركة الرجل. في هذا المثال، سوف نركز على بنك الحب الخاص بجون، لأنه هو من سينتهي به الحال إلى الدخول في علاقة خارج الزواج.

عندما يقابل جون ماري لأول مرة، يشعر فوراً بأحاسيس خاصة تجاهها. فهي ليست جميلة فقط، وإنما ساحرة، وذكية، ومليئة بالحيوية. يقوم جون فوراً بإيداع ثلاث وحدات في حساب ماري الجديد في بنك الحب الخاص به.

بعد يوم أو يومين، يتصل جون بماري ويطلب مقابلتها في موعد. تقبل ماري، وفور أن يغلق جون سماعة الهاتف يضيف لحسابها وحدتي حب إضافيتين.

وفي يوم الموعد، يقضيان وقتاً رائعاً، ويشعر جون بأن الوقت الذي قضاه مع ماري من أفضل الأوقات في حياته. لهذا، يودع أربع وحدات في حساب ماري ليصبح إجمالي الحساب تسع وحدات حب. الموعد الثاني كان أيضاً جيداً مثل الموعد الأول، وبالتالي تحصل ماري على ثلاث وحدات، مما يصل بحسابها إلى ١٢ وحدة.

وفي المرة التالية عندما يتصل جون بماري ليطلب لقاءها، تضطر ماري إلى رفض لقائه وتقول إنها آسفة للغاية لأن لديها ارتباطاً آخر كانت قد رتبت له منذ عدة أسابيع. وتضيف ماري بسرعة أنها ليست لديها ارتباطات في الليلة التالية إذا كان جون لا يزال مهتماً بلقائها. وبالفعل فجون مهتم ويرتب الموعد للقاء على العشاء في حوالي الثامنة مساءً.

ماذا يحدث لحساب ماري في بنك الحب الخاص بجون كنتيجة لتلك الخبرة السلبية البسيطة؟

يقول جون بينه وبين نفسه، *لقد كانت تشعر بالأسف فعلاً لأنها لم تتمكن من الخروج معي الليلة، ولا يمكن أن أتوقع منها أن تكون متاحة في جميع الأوقات. بالإضافة إلى هذا، هي التي اقترحت أن يتم اللقاء ليلة غد. وأنا متأكد من أنها معجبة بي. ..*

ولكن رغم محاولات جون المنطقية لتفسير الأمر، فإن هذه الخبرة جعلته يشعر بقدر يسير من عدم الراحة. والنتيجة هي أن حساب ماري لديه قل بمقدار وحدة واحدة.

وعلى مدار الشهور القادمة، يتواعد ماري وجون بشكل متكرر ومنتظم. والخبرات الرائعة والجيدة تتفوق في عددها كثيراً على الخبرات السلبية العارضة، ولذلك وصل حساب ماري لدى جون إلى ٢٥٠ وحدة حب. فقط سارة، الحبيبة السابقة لجون والتي انفصل عنها منذ ما يزيد عن العام، هي الوحيدة التي كان لها حساب يفوق حساب ماري الحالي في بنك الحب لدى جون. لقد بدأ جون يؤمن بأنه وقع في غرام ماري.

وبعد ستة أشهر، وصل حساب ماري إلى ٥٠٠ وحدة حب، وهو رقم أعلى من رقم أي امرأة أخرى في حياة جون، ويفوق حساب سارة بكثير. عند هذا النقطة، بدأ جون يشعر بأنه لم يحب أي شخص آخر بقدر ما يحب ماري الآن. ويقول لها إنها أكثر النساء اللاتي قابلهن في حياته جاذبية، وذكاء، وحساسية، وسحراً، وبهجة.

وجون مفتون بماري بهذا الشكل لأن حسابها في بنك الحب لديه قد وصل إلى رصيد ضخم. وهو يربط بينها وبين الكثير من الخبرات العاطفية الإيجابية -والرائعة- وبين القليل من الخبرات السلبية فقط. يتطلع جون إلى كل موعد يجمعه بماري، وتظل تشغل باله وهي بعيدة عنه.

يبدأ جون في التساؤل، ماذا سيفعل لو فقد ماري. إنه حتى لا يتخيل أنه يستطيع أن يكمل حياته بدونها.

يقول جون لنفسه، *عندما تكون ماري بجواري، لا أحتاج إلى أي شيء أو أي شخص آخر لكي أكون سعيداً*. تبدأ الأفكار المشرقة للزواج تتشكل في ذهن جون.

وفي الوقت نفسه، نما حساب جون في بنك الحب الخاص بماري أيضاً بصورة منتظمة، ولكن ليس بنفس السرعة. فعندما تقابلا، شعرت ماري بأن جون شخص جذاب، وكانت اللقاءات الأولى جيدة جداً بالنسبة لها، وبدأت بالفعل تشعر بأنها مغرمة به ولكنها ليست متأكدة. لا تزال ماري تتذكر بوب، وكيف كانت مغرمة به إلى درجة كبيرة قبل أن ينفصل عنها ويتزوج من صديقته القديمة من أيام المدرسة.

في اللقاء التالي، تقول ماري لجون بشكل مقتضب إنها تحتاج إلى بعض المساحة للتفكير، وتقترح أن يتوقفا عن اللقاء لشهر أو يزيد وتتساءل إن كانا يجب أن يتوقفا عن لقاء أشخاص آخرين في أثناء هذه الفترة.

يشعر جون بصدمة كبيرة. هذا اللقاء بالتأكيد واحد من أكثر الخبرات المؤلمة التي مر بها في حياته. تخرج أربع وحدات بسرعة من حساب ماري الضخم. بعد عدة أيام، يتصل

جون بماري مرة أخرى ويحاول أن يقنعها بتغيير رأيها، ولكنها تظل مصممة على قرارها. يحاول جون الاتصال بها عدة مرات على مدار الأسبوع التالي، وتظل ماري على موقفها، وقبل أن يقرر جون أن يتركها لحالها لمدة شهر، فإنه يخصم من حسابها إجمالي خمس وعشرين وحدة.

يقضي جون هذا الشهر وهو بائس. لا يزال جون يشعر بحب عميق تجاه ماري، ولا يزال حسابها لديه ضخماً رغم الخصومات، فهو الآن ٤٧١ وحدة. يحاول جون أن يواعد أخريات، ولكن ليس لأي منهن أمل في أن تحتل قلبه. فلأن جون متيّم بماري، فإنه يشعر بأن لقاء الأخريات تجربة سلبية. ورغم أن أولئك الأخريات لم يفعلن شيئاً خطأ، فإن حسابهن لدى جون تعرض لعمليات سحب نتيجة لتلك الخبرات السلبية.

بنهاية الشهر، يتصل جون بماري. لا يزال حساب ماري عند ٤٧١ وحدة لأنه، رغم اشتياقه الشديد إليها، لم يتعرض لأي خبرات سلبية إضافية تتسبب في عمليات سحب. يشعر جون بفرحة غامرة عندما تخبره ماري أنها مشتاقة إليه بشكل كبير وتقبل دعوته على اللقاء في الليلة التالية مباشرة. فكل ما كانت تحتاج إليه هو بعض الوقت لكي تتدبر أمرها وتتأكد من شعورها، هكذا قالت له.

وكان اللقاء الأول بعد فترة الابتعاد ذكرى لا تُنسى. وكانت اللقاءات التالية أفضل. في نهاية العام، ارتفع حساب ماري في بنك الحب لدى جون إلى ١٠٠٠ وحدة. وفي الوقت نفسه، واصل حساب جون لدى ماري الارتفاع بثبات حتى وصل إلى ٩٢٥، وهو رصيد لم يصل إليه أي حساب آخر لديها. لقد فاق حساب جون ما كان لدى بوب من جميع الأوجه، وبدأت أجراس العرس تدق في ذهن ماري أيضاً.

وذات ليلة، بعد العشاء في مطعمهما المفضل، تقدم جون للزواج من ماري، وأخبرها بأنه يريد أن يعيش حياته من أجل سعادتها، وأكد لها أنها إذا تزوجته فإنه لن يفعل أي شيء ليؤذيها أو يؤلمها. تقبل ماري عرض جون للزواج، وبعد فترة خطبة قصيرة، يصبحان زوجاً وزوجة.

بعد شهر العسل

كان العام الأول من زواجهما سعيداً للغاية. وبدون أن يفكرا في الأمر، كان جون وماري يشبعان الحاجات الأساسية لبعضهما البعض بشكل ممتاز. يظل جون مفتوناً، وصبوراً، ومهتماً كما كان أثناء فترة المواعدة. وتستجيب ماري بشغف وعاطفة أثناء لقاءاتهما الحميمة، ويقضيان وقتاً هائلاً مع بعضهما البعض ويتشاركان في الآمال والأحلام أثناء محادثاتهما الطويلة. تأخذ ماري دروساً في التنس حتى تستطيع أن تشارك جون هوايته المفضلة التي يقضي فيها وقت فراغه.

تعرف ماري أنها تستطيع الوثوق في جون لأنه أمين وصريح في كل شيء معها. وجون فخور بزوجته الجذابة ويشعر بمتعة وهو يرى طريقتها في التعامل مع مختلف التفاصيل في بيتهما وفي نفس الوقت تستمر في عملها الإداري بدوام جزئي. يكسب جون دخلاً ممتازاً لأنه يعمل محللاً لنظم الكمبيوتر. ولكنه اتفق مع ماري على أنها يجب أن تعمل بالقدر الذي تحبه، على الأقل في الوقت الحاضر.

تشعر ماري بالأمان مع جون، الذي يعطيها كل المؤشرات على أنه يحب الاستقرار وتكوين بيت وعائلة. تشعر ماري بالفخر لأنها تزوجت من جون، وتخبره بهذا كثيراً.

وفي أثناء العام الأول من زواجهما السعيد، ماذا حدث لحسابات بنك الحب؟ من المثير أن نجد أن جون وماري لم يعودا يودعان النقاط في رصيد كل منهما لدى الآخر بنفس المعدل مثلما كان يحدث قبل الزواج، والسبب الرئيسي في هذا أنهما يتشاركان في نطاق أوسع من الخبرات عما كانا عليه أثناء فترة المواعدة. فالآن، هما معاً عندما يشعران بالسعادة وعندما يشعران بالكآبة. والإيداع والسحب في حسابات بنك الحب تُسجل بشكل متناغم مع تقلبات الحياة.

ورغم المعدل المنخفض للإيداع في حساب ماري لدى جون، فإن رصيدها لا يزال يزداد. ففي نهاية العام الأول من الزواج، كان مكسبها الصافي عن العام السابق ١٠٠ وحدة، مما جعل رصيدها الإجمالي ١,١٠٠ وحدة. وتقريباً نفس الشيء حدث مع حساب جون لدى ماري. وأثناء الأعوام الأربعة التالية من الزواج، استمر الحسابان في بنكي الحب في الزيادة.

وفي عامهما الخامس، لا يزال جون يشعر أنه يحب ماري بجنون، ولا تزال هي مفتونة به. وقررا أن يبدءا في تكوين أسرة، ووصلت "تيفاني" الصغيرة في بداية عامهما السادس من الزواج.

في العام السادس، بدأت بعض التغييرات المهمة تحدث. لا تزال ماري هي بهجة حياة جون، ولكنه لاحظ زيادة في "أوقات التعطل" لديها. فرغم أن تيفاني الصغيرة تُشبه العروس الجميلة وجون يحبها للغاية، فإن لها متطلبات تؤدي إلى خبرات سلبية لجون. فأخذ دوره في تغيير حفاظات الطفلة في منتصف الليل ليس وقتاً سعيداً بالنسبة لجون. كما أن قرار ماري بعدم الاستعانة بمربية للطفلة وضع على جون نصيبه من المسئولية حيث صار يضطر إلى حملها والسير بها وزجاجة الحليب في يده. إضافة إلى ذلك، تعاني ماري في التخلص من الوزن الزائد الذي كسبته أثناء الحمل.

وكنتيجة لكل هذه التقلبات، انخفض رصيد الحب لكل من ماري وجون بمقدار ١٠٠ وحدة أثناء العام. لا تزال الخسارة غير جسيمة، بعد. فحساب ماري لا يزال مرتفعاً للغاية، ولا يزال جون يشعر بحب عميق تجاهها.

ولكن مع حلول يوم الميلاد الثاني لتيفاني. بدأ القلق يصيب ماري. فهي تريد أن تعمل أكثر من مجرد سكرتيرة بدوام جزئي. فهي تريد أن تعمل في مهنة أهم، ولا تريد أن تنتظر حتى تنجب كل أبنائها ويكبرون ولا يعودون بحاجة إلى الرعاية. لذلك، سألت جون إن كان يعارض في عودتها إلى الكلية مرة أخرى للحصول على درجة البكالوريوس. وربما درجة الماجستير في إدارة الأعمال.

تشرح ماري لجون: "سيستغرق الأمر ست سنوات من الدراسة، ولكنني سأستقيل من عملي حتى أتمكن من التركيز مع الطفلة أثناء النهار وسآخذ معظم دروسي في المساء".

يوافق جون على فكرتها متحمساً، فهو يتمتع بدخل ثابت وكبير الآن، ولا يحتاجان إلى راتب ماري. وقد عرض أيضاً أن يجلس مع الطفلة أثناء وجود ماري في الكلية، وكذلك عندما تحتاج إلى وقت لإنهاء واجباتها الدراسية.

نورين تدخل

سجلت ماري نفسها في الكلية وبدأت تحصل على درجات ممتازة. ولكن هذه الدرجات تطلبت منها بعض التضحيات، وجون ليس سعيداً بهذا الأمر على الإطلاق. وما يضايقه أكثر من أي شيء آخر هو أن ماري لم تعد في حالة مزاجية تسمح لها بممارسة الجماع معه. وجون يتفهم معاناة ماري. فالكلية تحتاج إلى الكثير من المجهود، وما يتبقى لديها من طاقة تخصصه لأعمال المنزل ولرعاية تيفاني. وعندما يحين وقت النوم، تكون ماري منهكة تماماً، ويدرك جون أن إصراره على ممارسة الحب معها وهي في هذه الحالة لن يكون فيه مراعاة لشعورها.

يحاول جون أن يحسّن الموقف قدر الإمكان، ويكتفي بمرات الجماع الأقل والتي تتم على عجل عندما يجد ماري في الحالة المزاجية المناسبة، ولكنه يفتقد إلى الانتباه الكامل الذي اعتادت أن توليه له، كما يفتقد مباريات التنس التي كانا يلعبانها في نهاية الأسبوع. الآن نادراً ما تقضي ماري أي وقت معه في نهاية الأسبوع، ناهيك عن أن تلعب معه التنس. ففي نهاية الأسبوع، تحاول ماري إتمام الأعمال المنزلية المعلقة وإنهاء واجباتها الدراسية استعداداً للأسبوع التالي.

يستمر جون وماري على هذا المنوال للعامين التاليين. ينخفض حساب ماري لدى جون ببطء، ولكن بثبات. يبدأ جون يتساءل عما حدث للمخلوقة الجميلة التي تزوجها. إنها تبدو غارقة في كتبها، ولكن من المثير للسخرية أنها لا تتناقش حتى في دروسها مع جون.

تقول ماري: "إنها أشياء درستها أنت منذ سنوات عديدة، كما أنك خبير في الرياضيات وأنا لا أدرس الكثير منها".

لاحظ أن حساب جون في بنك الحب الخاص بماري لا يزال يحتفظ برصيده كما هو دون نقصان، وذلك لأن جون يساعدها في إشباع حاجة مهمة للغاية لمستقبلها. وهي إكمال تعليمها. تدرك ماري أنهما لم يعودا يقضيان الكثير من الوقت معاً، ولكنها تشعر بتقدير عميق لكل التضحيات التي يقدمها جون والتزامه الظاهر تجاه العائلة.

"*سوف تتحسن الأمور كثيراً بعدما أحصل على الشهادة*". هكذا تقول ماري لنفسها. لذلك، تغرق ماري في أمورها الأكاديمية، ولا تدرك كيف يشعر زوجها.

في أثناء ذلك، يقضي جون المزيد والمزيد من الوقت مع زميلة جديدة في العمل اسمها "نورين". نقلت الشركة نورين إلى القسم الخاص بجون وصارا يعملان معاً بصورة منتظمة. وعندما هجرها زوجها من أجل امرأة أخرى، حاول جون أن يقدم لنورين كل الدعم والراحة التي يستطيع توفيرها. ومع مرور الأشهر، تعمقت الصداقة بين جون ونورين وصارت تزداد بصورة يومية، ولم يمر وقت طويل حتى أصبح حساب نورين في بنك الحب لدى جون يصل إلى عدة مئات من الوحدات.

تقوم نورين بإيداعاتها في بنك الحب لدى جون أثناء حديثهما في استراحة الغداء في العمل، أو عندما تحين أوقات أخرى مناسبة لإجراء الحديث. لا يجد جون غضاضة في مناقشة الخبرات الجيدة والسيئة في حياته مع نورين. وتذكّره محادثاته معها في بعض الأحيان "بأيامه الأولى" مع ماري.

لذلك، عندما بدأ جون يشعر بالإحباط لأن ماري ليس لديها وقت لممارسة الحب معه (أو وقت لأي شيء آخر غير الدراسة، على ما يبدو)، فإنه تحدث عن إحباطه هذا مع نورين ووجد منها كل التعاطف. وفي الحقيقة، سمحت نورين أيضاً لجون أن يعرف أنه منذ طلاقها وهي تشعر بالإحباط الجنسي، أيضاً.

تمر الأسابيع والشهور، وتتمكن ماري من الحصول على درجة البكالوريوس، ولكنها تشترك فوراً في دورات جديدة للحصول على درجة الماجستير وتقول لجون: "عامان فقط وينتهي كل هذا الأمر. لقد كنت رائعاً لمساندتي بهذا الشكل".

يبتسم جون ويقول إنه يفعل هذا وهو سعيد، ولكن في داخله يشعر بشيء آخر.

في اليوم التالي وأثناء استراحة القهوة، يقول جون لنورين: "إنها منشغلة تماماً في دراستها، لدرجة أنها لا تفكر في أي شيء آخر. وأنا أريدها أن تحصل على الدرجة التي تريدها، ولكن يبدو أن الثمن كان باهظاً".

بعد عدة أسابيع، كانت ماري مشغولة بشكل استثنائي في المذاكرة من أجل امتحانات منتصف العام. وفي نفس الوقت، انشغل جون بمشروع خاص أجبره على العمل لقدر كبير من الوقت الإضافي، وكانت نورين تساعده. وذات ليلة، بينما يعمل جون ونورين لوقت متأخر

في المساء، وحدهما، حدث ما حدث. في لحظة، كان جون يحكي لنورين عن مدى إحساسه بالوحدة، وفي اللحظة التالية، كانت بين ذراعيه.

وعندما انتهى الأمر واستعدا للعودة إلى بيتهما، كان جون منزعجاً ويشعر بإحساس عميق بالذنب. تشعر نورين بما يدور في ذهنه وتخبره بأنها لا تريد أن تهدم زواجه أو تفسد علاقته بزوجته.

تقول له: "اسمع، يجب أن أكون صريحة معك. أنا أشعر بالحب تجاهك، وأريدك أن تكون سعيداً. أنا لا أريد منك سوى بعض اللقاءات العابرة كلما سنحت الفرصة".

وأثناء عودته إلى بيته، يقرر جون أنه لا يجب أن يشعر بهذا القدر الكبير من الإحساس بالذنب. في الواقع، بدأ يشعر بالسعادة والإعجاب. رغم أن ماري لم تتعمد الخطأ في حقه، فإنها غير قادرة في الوقت الحالي على تلبية احتياجاته الجنسية. والآن نورين تريد منه أن يسمح لها بلعب هذا الدور بشكل مؤقت. يزن جون الأمور في ذهنه قائلاً: *لماذا لا أسمح لها بلعب هذا الدور، ما دامت لديها نفس الاحتياجات التي تريد أن تشبعها هي أيضاً؟* سيكون *كل هذا بشكل مؤقت بالطبع إلى أن تتمكن ماري من إكمال دراستها ويصبح لديها المزيد من الطاقة لممارسة الجماع.* وكلما شعر جون ببعض الإحساس بالذنب، كان يقمعه بسرعة بفكرة أن لديه احتياجات غير مشبعة.

ومنذ ذلك الوقت، كان جون ونورين ينخرطان في علاقتهما مرة واحدة على الأقل أسبوعياً، وفي بعض الأحيان أكثر من ذلك. وفي أقل من عام، كان حساب نورين لدى جون قد وصل إلى عدة آلاف من الوحدات، وصار تقريباً يضاهي حساب ماري. وقد حدثت الزيادة الكبيرة في حسابها لأنها لم تقل أو تفعل أبداً أي شيء يشعر جون بعدم الراحة. وكانت كل مقابلة جنسية بينهما مفعمة بالحيوية. وباختصار، كان جون يرى أن نورين إنسانة رائعة، وبدأ يشعر بالكثير من الحب تجاهها.

إن حب جون لنورين لا يعني أنه قد توقف عن حب زوجته ماري. وفي الحقيقة، مع استبعاد الإحباط الجنسي، تحسنت علاقة جون بماري كثيراً. وصارا يدخلان تيفاني في كل شيء يفعلانه معاً ويبذلان جهداً خاصاً للتمتع بخروجات الأسرة. وعندما يُتاح لماري فسحة يسيرة من الوقت وترغب في ممارسة الجماع، كانت تجد جون متحمساً لذلك. ولكن هذه اللحظات، لسوء الحظ، لم تكن تحدث كثيراً.

وفي أثناء ذلك، صار جون ونورين يتقنان لقاءاتهما الأسبوعية. ولم يكن جون يتردد في إتمام هذا اللقاء أو يفكر إن كان الوضع الذي يمر به صواباً أو خطأ، وكان المشروع الكبير الذي يعمل فيه جون ونورين لا يزال يتطلب الكثير من الوقت الإضافي، ولم تشك ماري في زوجها للحظة واحدة.

في الواقع، لم تكن ماري حتى لتعرف أن هناك شخصية اسمها نورين، لولا صديقتها جين. فمن خلال امرأة أخرى يعمل زوجها في نفس القسم مع جون، سمعت جين عن مدى

التقارب بين جون ونورين في استراحات الغداء. ارتابت جين في الأمر وقامت ببعض التطفل حتى اكتشفت علاقة جون بنورين وقامت من فورها بنقل الأخبار إلى ماري.

في البداية، لم تصدق ماري ما قالته جين، ولكنها تحققت من الأمر بنفسها وأمسكت بجون وهو متلبس.

صُدم جون لأنه لم يتوقع للحظة أن يتم اكتشاف أمره. فقد كان يقول لنفسه دوماً إذا لم تكن ماري تعرف أي شيء عن نورين، فإنها لن تتأذى بأي شكل. وللمرة الأولى، ينتاب جون إحساس عميق بالندم. ويتوسل إلى ماري أن تسامحه ويحاول أن يشرح لها الأسباب التي دفعته لفعل ما فعل.

"لقد رأيت إلى أي مدى تعملين بجد على دراستك، ولم أشأ أن أكون أنانياً وأطلب منك أن نمارس حياتنا الزوجية كما كنا نفعل في السابق. إن علاقتي بنورين حدثت بدون قصد مني، وأعتقد أنني تركت العلاقة تستمر لأنني كنت بحاجة إليها. ولكني لم أقصد أبداً أن أؤذيك بأي شكل. الآن أرى أنني كنت أنانياً وغبياً للغاية. أعدك أن هذا لن يحدث مرة أخرى أبداً".

لقد انسحق قلب ماري وأصابها غضب شديد. لماذا لم يقل جون شيئاً أو يشتكي؟ ألم تكن هناك أي وسيلة أخرى لتلبية احتياجاته سوى أن يخونها؟ وللمرة الأولى، بدأت ماري تدرك أن دافعها للحصول على درجة علمية كان مثل المصيدة التي وقعت فيها. دفعها هذا الموقف إلى النحيب بلا توقف، وشعر جون بالصدمة الشديدة بنفس القدر مثلها. توسل جون إلى ماري أن تسامحه وأقسم أنه لن يرى نورين مرة أخرى.

ولأن ماري تحب جون فعلاً، فقد سامحته وحاولت أن تقوم ببعض التغييرات في حياتهما، فصارت تقلل من الفصول الدراسية التي تحضرها لكي تفسح بعض الوقت للعب التنس مع جون، وحاولت أن تمارس الجماع معه عدة مرات في الأسبوع، بكل حب وحماس. كان جون ينوي أن يكون مخلصاً لماري، ولكنه في الأسابيع الأولى من المواجهة، عانى من أكبر نوبة من الاكتئاب تعرض له في حياته. فبغض النظر عن القرارات التي اتخذها، فإن بنك الحب لا يتخلى عن إيداعاته أبداً، فهو الآن يحب ماري ونورين *معاً*. فجون يفتقد نورين ولكنه لا يستطيع أن يترك ماري. باختصار، صار جون يحب ويحتاج إلى كلتا المرأتين. فكلتاهما لديها رصيد كبير في بنك الحب الخاص به، وصار من الواضح أنه لا يستطيع أن يستغني عن أي منهما.

وبغض النظر عن مدى محاولاته، لم يستطع جون الابتعاد عن نورين. ولكي يخفف من اكتئابه، عاد إلى نورين ووجدها هي أيضاً قد أصابها الاكتئاب في بعاده. رحبت نورين بعودته إلى حياتها في ليلة غمرها الحب الجامح، وصارا يخططان لطرق أكثر تستراً حتى يتمكنا من اللقاء خفية. ولكن لم يمر وقت طويل حتى تشككت ماري في الأمر، وعرفت أن هناك امرأة أخرى تشاركها في زوجها؛ امرأة صار زوجها مدمناً عليها.

وماذا بعد؟

عند هذه النقطة، ينتهي الحال بأشخاص مثل ماري وجون إلى الحضور إلى عيادتي طلباً للمساعدة. فهو يريد أن ينهي العلاقة بسبب المتعة المتزايدة التي يحصل عليها من البيت، وهي تريد أن تتخلص من المرأة الأخرى لأن هذه العلاقة تثير جنونها. وفي الغالب، تصاب المرأة الأخرى بالملل من لعب دور الإنسانة النبيلة الصبور المضحية، وتبدأ في الضغط على الزوج لكي يرتبط بها بشكل رسمي.

المشكلة هنا هي أن الطرف المخطئ، وهو في قصتنا هذه الزوج جون، لا يستطيع أن يستغني عن أي من المرأتين. فحبيبته توفر له بعض احتياجاته، وتوفر الزوجة البعض الآخر. إنه مثل شخص أمامه وجبتان شهيتان، وبدلاً من أن يموت جوعاً وهو يحاول اختيار واحدة من الوجبتين فقط، فإنه يقرر أن يتذوق الوجبتين معاً!

في بعض الأحيان، أتمكن من مساعدة الزوجين، وفي البعض الآخر لا أتمكن من ذلك. فالأمر كله يعتمد على إن كان الزوج يستطيع أن يبتعد عن المرأة الدخيلة بشكل نهائي أم لا، وإن كان الزوجان يستطيعان التعافي من هذه المشكلة والعودة لتلبية الاحتياجات الأساسية لكل منهما أم لا.

وماذا عن الالتزام؟

ربما تتساءل الآن في نفسك: *هل يجب أن يتسرب الخوف إلى قلبي من أن يقيم زوجي علاقة مع أخرى إن أنا لم أشبع له رغباته؟ هل يجب أن تخشى زوجتي إقامتي لعلاقة مع أخرى إن هي لم تشبع رغباتي؟* بالإشارة إلى الاحتياجات التي وصفناها في هذا الكتاب، فإن الإجابة هي "نعم".

وأنا أدرك أن هذه ليست أخباراً سعيدة بالنسبة للكثير من الناس. ولعلك تقول في نفسك الآن: *وأين الالتزام؟ وماذا حل بالثقة؟ وكيف يمكن أن يستمر الزواج إذا لم يستطع الزوجان أن يثقا ببعضهما البعض؟*

أنا مع الالتزام بشكل كامل، وأوافق على أن الثقة هي الرابطة الحيوية التي يقوم عليها أي زواج ناجح. ولكن خمسة وعشرين عاماً من الخبرة مع الآلاف من الناس علمتني حقيقة لا يمكن إنكارها: إذا لم يتم إشباع أي واحدة من الحاجات العاطفية الخمسة الأساسية لأحد الزوجين، فإن هذا الزوج سيصبح معرضاً لإغراء إقامة علاقة خارج الزواج. وعن طريق فحص كل واحدة من هذه الاحتياجات بشكل منفصل، يمكن للزوجين أن يتعلما الاهتمام ببعضهما البعض بطرق تجعل الزواج ناجحاً ومقاوماً للعلاقات. والأهم من ذلك، أن زواجهما سيصبح أكثر إثارة وإشباعاً، وأكثر بعثاً على الثقة، من أي وقت مضى.

في الفصل الأول، تحدثت عن عشرة احتياجات نفسية للرجال والنساء. ورغم أن هذه الاحتياجات العشرة مشتركة بين الرجال والنساء، فإن النساء تضعن خمسة منها في المقدمة،

بينما يضع الرجال خمسة أخرى على أعلى درجة من الأهمية.

وهذا الاختلاف بين النساء والرجال في ترتيب أولوية الاحتياجات العاطفية العشرة يزيد من صعوبة تعاطف الجنسين مع بعضهما البعض. على سبيل المثال، ربما تسمع الزوج يقول لزوجته: "لماذا هذه الأشياء الخمسة مهمة لهذه الدرجة بالنسبة لك؟ أنا لا أجد من بينها شيئاً حيوياً إلى هذه الدرجة، ما الذي دهاك؟".

وبسبب عدم الفهم هذا، تجد الزوجين يحاولان أن يشبعا الاحتياجات التي يرى كل منهما أنها مهمة بالنسبة له، وليس بالنسبة لشريك حياته. لذلك، تجد الزوجات يغرقن أزواجهن في الحب لأنهن يقدرن هذا الإحساس بالحب ويردنه للغاية. وفي المقابل، تجد الأزواج يغدقن على زوجاتهن بالجنس، لأن الجنس هو الحاجة الأشد لدى الرجل. وتجد كلا الزوجين وقد أصابته الحيرة عندما يرى أن الطرف الآخر لا يستجيب لكرمه إلا استجابات متواضعة في أحسن الأحوال، أو قد يصبح منزعجاً أو متضايقاً من هذا الكرم الزائد.

ومثل هذا السلوك، حيث يعطي كل واحد من الزوجين الآخر شيئاً لا يحتاجه كثيراً، يؤدي في النهاية إلى آثار سلبية. ولأن احتياجات الرجل تختلف عن احتياجات المرأة كثيراً، فإن على كلا الطرفين أن يقضيا ما يلزم من الوقت للتعرف على الاحتياجات الأهم بالنسبة للآخر؛ تلك التي تحتل أولوية عليا بالنسبة له. ومن المدهش أن كثيراً من الناس يظنون أنهم يمكن أن يفعلوا هذا بالفطرة وأن الأمر لا يحتاج إلى كثير من التفكير، ولكنني مقتنع أن هذا لا يحدث إلا كنتيجة للتواصل الواضح والتدريب الفعال.

فالزوج والزوجة اللذان يلزمان نفسيهما بإشباع احتياجات الطرف الآخر سيرسيان أساساً لزواج سعيد يدوم مدى الحياة ويحقق لكلا الطرفين الإشباع الذي لم يحلما أنهما يمكن أن يشعرا به في يوم من الأيام.

في الفصلين التاليين، سوف نتعرف على أهم الاحتياجات بالنسبة للمرأة (الحب) وأهمها بالنسبة للرجل (الجنس). وسوف نبدأ بالحاجة الأولى للمرأة وهي الحب. لأنه إذا تمكن الرجل من إشباع هذه الحاجة لديها، فإن هذا سيرسي قاعدة جيدة تسمح بإشباع حاجة الرجل.

في مواقف عديدة أثناء تقديم استشاراتي للأزواج، أجد أن الرجال يفتقرون إلى الكفاءة بشكل لا يُصدق عندما يتعلق الأمر بإظهار الحب لزوجاتهم. فمع استثناءات قليلة، تجد الرجال دوماً يشتكون بمرارة لأنهم لا يحصلون على "القدر الكافي من الجنس" من زوجاتهم. وفي المقابل، تجد الزوجات، اللاتي لا يفهمن في الواقع كيف يمكن أن يقمن علاقة جنسية مشبعة أو يستمتعن بها، يشتكين "كل ما يريده هو جسمي، وهو لا يعرف أبداً كيف يشعرني بالحب". والإحباط الذي ينجم عن هذه المواقف يمكن بسهولة أن يؤدي بأحد الطرفين إلى إقامة علاقة خارج الزواج، أو حتى إلى الطلاق. ولكن بإمكانك أن تتجنب هذا! دعني أبيّن لك كيف!

٣

أهم شيء لا تستطيع الزوجة الاستغناء عنه:

الحب

عندما وقعت جين في غرام ريتشارد، ظنت أنها قد وجدت أمير أحلامها. فريتشارد شاب رياضي طوله ١٩٣ سم ووزنه ٨٩ كيلوجراماً، ولا يزال وسيماً ومفتول العضلات وهو في الثالثة والعشرين كما كان عندما أعجبت به جين لأول مرة في ملعب كرة السلة في المدرسة الثانوية. كان ريتشارد من النوع القوي الصامت، مما جعله أكثر إثارة بالنسبة لجين. كانت مقابلاتهما الأولى مثيرة، وعندما أمسك بها بين ذراعيه، تجاوز مستوى العاطفة لديها كل المقاييس.

"نحن مناسبان لبعضنا البعض"، هكذا كانت جين تؤكد لنفسها.

ورغم هذا، بعد عدة شهور فقط من الزواج، بدأت العاطفة بينهما تفتر. فقد بدأت جين تلاحظ شيئاً غريباً في ريتشارد: في أي وقت تلجأ إليه من أجل عناق بسيط وقبلة، كان ريتشارد يُثار جنسياً بشكل فوري. وكان كل احتكاك جسماني بينهما تقريباً بلا استثناء يؤدي إلى غرفة النوم مباشرة.

لقد عرفت جين أيضاً أن أسلوب المغازلة "القوي، والصامت" الخاص بريتشارد كان يغطي على ميوله للكآبة الشديدة وعدم البوح بما يدور بداخله. قبل الزواج، كان ريتشارد قد

أخبر جين أن أمه ماتت عندما كان في العاشرة، وأن أباه وأخويه الأكبر منه هم الذين ربوه. لم تفكر جين في هذا الأمر كثيراً، وقالت لنفسها إن هذا على الأرجح هو السبب الذي جعله رجلاً صارماً وقوياً.

لم تدرك جين أن رينشارد قد نشأ في بيت كانت العاطفة لا تظهر فيه إلا قليلاً أثناء حياة أمه، ولم تظهر بأي شكل تقريباً بعد وفاتها. إنه لم يتعلم أن يعطي الحب، لأنه لم يتلقَّ منه إلا القليل. بالنسبة لريتشارد، الحب في الزواج كان مرادفاً للجنس، وهو شيء جعل جين تدرك أنها تعرضت للخديعة والاستغلال. عندما اقترب عامهما الأول في الزواج من الاكتمال، كان رصيد ريتشارد لدى بنك الحب الخاص بجين يتماسك بالكاد.

في العمل، تم نقل جين إلى قسم جديد، وهناك قابلت بوب، وهو شخص دافئ ومحب، ويشمل الجميع بحبه. كان بوب معتاداً على أن يمد ذراعيه حول كل شخص يسير معه، سواء كان ذكراً أو أنثى. لم يشعر أي شخص بالانزعاج من سلوك بوب، فقد كان ودوداً للغاية ويحب الجميع.

بدأت جين تلاحظ أنها تسعى للحصول على تلك العناقات البسيطة التي يعطيها لها بوب بشكل عرضي. فقد كانت ملامسته تجعلها تشعر بإحساس جميل، وبالدفء والراحة وبأن هناك من يعتني بها. وذات يوم، تقابلا في مدخل الشركة.

حياها بوب: "مرحباً، جين، كيف حالك؟" وهو يعطيها ذلك العناق السريع بذراعيه.

ردت جين: "أتعرف يا بوب، منذ فترة وأنا أريد أن أخبرك بأنني أقدّر تلك العناقات السريعة للغاية، فمن الجميل أن نقابل رجلاً يجب أن يفعل هذا".

"حسناً، إذن تعالي هنا" وضحكا وهو يعطيها عناقاً آخر ويطبع قبلة صغيرة على وجنتها.

حاولت جين أن تتصرف بهدوء، ولكن هذا العناق السريع جعل قلبها يخفق بشدة. وقد استمر يخفق طوال الأسابيع التالية وهي تتلقى بعض الملاحظات من بوب. لقد كانت ملاحظاته غاية في الذوق والرقة. في واحدة منها قال لها: "صباح الخير! أرجو أن يكون يومك جيداً! أنت إنسانة رائعة، وتستحقين الأفضل. صديقك بوب".

بدأت جين تبادله الملاحظات بدورها. وقبل أن يمضي وقت طويل، بدأت تتطلع إلى وصول أحدث ملاحظات بوب وتعتبرها أفضل ما يحدث لها طوال يومها. وفي بعض الأحيان، كان يحضر لها باقة صغيرة من الورود، وهذا كان يجعلها تشعر بأنها أميرة حقيقية.

تقابل الاثنان على الغداء عدة مرات، وكان حساب بوب في بنك الحب الخاص بجين يتصاعد بثبات. لقد وجدت جين نفسها تشتاق إلى التعبير الحقيقي عن الحب الرقيق الذي

تتلقاه من بوب: العناق، والابتسامات، والملاحظات. وأخيراً، كتبت له: "لم أعد أستطيع المقاومة. أعتقد أنني قد وقعت في غرامك".

لم يرد عليها بوب بالمثل. ولكنه استمر في معاملتها برقة وحب. مضت عدة أسابيع، وذات يوم وجدا نفسيهما وحدهما في مكان منعزل اختاراه لغداء سريع في استراحة الغداء. وعندما كانا يتجهزان للعودة إلى العمل، تلامست يدا جين وبوب، وضغطت جين بيدها على يده. استجاب بوب بعناق خاص مليء بالحب والعاطفة، وما حدث بعد ذلك كان جميلاً وطبيعياً لدرجة أن جين لم تصدقه. إن ممارسة الحب مع بوب كان أكثر خبرات حياتها إثارة، لأنها كان تشعر بأنه يهتم بها.

في الأسابيع التالية، كانا يختلسان اللقاء كلما أمكن من أجل ممارسة الحب. لقد كان لقاء الحب مع بوب رائعاً لأن جين كانت تستطيع أن تطلق العنان لكل مشاعرها وهي تعلم أن بوب سيحتويها تماماً ويشاركها تلك المشاعر. لقد كان حب بوب الصادق يشعرها بأنها إنسانة تستحق الحب والرعاية.

ما الذي حدث؟ وأين العهود التي قطعتها جين على نفسها عند زواجها من ريتشارد. هل هذه العهود لا تعني لها شيئاً؟ هل كانت جين في انتظار أي فرصة لكي تخون ريتشارد؟ من الصعب أن يكون الأمر هكذا. ولكن جين ببساطة شعرت بحرمان ونهم شديدين للحب لدرجة أنها لم تستطع مقاومة أعناق بوب البسيطة.

الحب هو أسمنت العلاقة

بالنسبة لمعظم النساء، الحب يرمز إلى الأمان، والحماية، والراحة، والقبول، وهي أشياء مهمة للغاية بالنسبة لهن. وعندما يُظهر الزوج الحب لزوجته، فإنه يرسل لها الرسائل التالية:

- أنا سأهتم بك وأحميك. وأنت مهمة بالنسبة لي، وأنا لا أريد أن يحدث لك أي مكروه.
- أنا مهتم بالمشاكل التي تواجهينها، وأنا معك.
- أعتقد أنك تقومين بعمل رائع، وأنا فخور بك.

والعناق يمكن أن يقول أياً أو كلاً من تلك الرسائل السابقة. يجب على الرجال أن يفهموا مدى الحاجة القوية للنساء لهذه التوكيدات والمشاعر. بالنسبة للمرأة العادية، فإنها لا تكتفي بهذه المشاعر والرسائل.

لقد ذكرت العناق كثيراً لأنني أعتقد أنه المهارة التي يجب على معظم الرجال تنميتها وتطويرها لإظهار الحب لزوجاتهم. والعناق هو أيضاً طريقة بسيطة وسهلة للإيداع في بنك الحب الخاص بالزوجة.

معظم النساء تحب العناق والاحتضان. فهن يحتضن بعضهن البعض. ويحتضن الأطفال. وبعضهن يحتضن الحيوانات، ويحتضن حتى تلك اللعب المحشوة. أنا لا أقول إنهن يرمين أنفسهن بين ذراعي أي إنسان، فمن الممكن أن يمنعن أنفسهن عن هذه الأحضان إذا ظنن أنها يمكن أن يُساء تفسيرها. ولكن خلاف ذلك، وعبر مختلف البلدان والثقافات، تحب النساء العناق والاحتضان.

ومن الواضح أن الرجل يستطيع أن يُظهر حبه بطرق أخرى يمكن أن تكون مهمة بنفس القدر للنساء. فبطاقة المعايدة أو الملحوظة البسيطة التي تعبر عن الحب والاهتمام يمكن أن توصل نفس المشاعر ببساطة وبفعالية. ولا تنسَ الطريقة المفضلة دوماً لدى النساء: باقة الورود. فالنساء، تقريباً في جميع أنحاء العالم، يحببن الزهور. ومن وقت لآخر، أقابل رجلاً يحب أيضاً أن يتلقى الزهور، ولكن معظم الرجال لا يحبون ذلك. أما بالنسبة لمعظم النساء، فإن الزهور ترسل رسالة قوية من الحب والاهتمام.

والدعوة على العشاء أيضاً تعطي إشارة بالحب. إنها طريقة لأن يقول الرجل لزوجته: "ليس من الضروري أن تفعلي ما تفعلينه لأجلي في العادة. فأنا الليلة سأكافئك. أنت إنسانة مهمة بالنسبة لي، وأنا أريد ان أبين لك مقدار حبي واهتمامي بك".

هناك نكات تدور حول كيف أن الرجل يظل يتلهف على أن يفتح الباب للمرأة التي يحبها حتى يتزوجها، وبعد ذلك عليها هي أن تبحث عن الباب وتفتحه لنفسها. ولكن الزوج المحب سيظل يفتح الباب لزوجته في كل مناسبة، وهي طريقة أخرى ليقول لها: "أنا أحبك وأهتم بك".

وإمساك الرجل بيد زوجته هي إشارة فعالة أيضاً على الحب. والتمشية بعد العشاء، والمسح على ظهرها، والاتصال بها هاتفياً، والمحادثات التي تتخللها كلمات الحب كلها ستضيف إلى رصيد الزوج في بنك الحب. وكما تقول كلمات العديد من الأغاني: "هناك ألف طريقة لتقول أنا أحبك".

ومن وجهة نظر المرأة، الحب هو "الأسمنت" الذي يمسك بعلاقتها مع الرجل. وبدونه، ربما تشعر المرأة بأنها معزولة عن زوجها. ومع وجوده، تشعر بأنها مرتبطة به بإحكام بينما يستمر هو في إيداعاته في بنك حبها.

ولكنها تعرف أنني لست من النوع العاطفي

يجب أن يدخل الرجال الفكرة المهمة التالية في رءوسهم: النساء يرين أن الحب مهم في حد ذاته. فهن يحببن الشعور المصاحب لمنح الحب وتلقيه، والحب ليس له علاقة بالجنس بالنسبة لهن. فمعظم الحب الذي يمنحنه أو يتلقينه ليس المقصود منه أن يكون مرتبطاً بالجنس. وربما يكون من الأفضل أن تقارنه بالحب الذي يمنحنه لأطفالهن.

وهذه الفكرة طبعاً تربك الرجل العادي. فهو يرى أن إظهار الحب تمهيد لممارسة الجنس. وهو في العادة يشعر بالإثارة الجنسية في لحظة. بمعنى آخر، يريد الرجال أن يتخطوا مسألة الحب هذه: فهم يشعرون بالإثارة بالفعل.

دعنا نقابل بريندا وبروس. وهما زوجان من وحي خيالي وليسا شخصين حقيقيين. يعاني هذان الزوجان من بعض التوتر مؤخراً بسبب أن بريندا لا تستجيب بحماس لطلبات بروس لممارسة الحب. عندما يُفتح الستار على المشهد، تدرك بريندا تلك النظرة التي تعرفها جيداً في عيني بروس، ولكنها تحاول أن تسبق طلبه لممارسة الحب وتقول له: "بروس، دعنا فقط نسترخ لعدة دقائق أولاً. وبعد هذا، يمكنك أن تمسك بيدي ثم نحتضن بعضنا البعض. أنا لست مستعدة للجنس مباشرة هكذا. أنا أريد بعض الحب أولاً".

يهب بروس واقفاً ويقول بصبر نافد: "أنت تعيشين معي منذ سنين، وتعرفين أنني لست من النوع العاطفي، ولن أتحول إلى شخص عاطفي الآن".

هل يبدو لك هذا الحديث غير معقول أو صعب التصديق؟ إنني أسمعه بانتظام في عيادتي. لا يرى بروس السخرية في أنه يريد الجنس ولكنه يرفض أن يعطي زوجته الحب أولاً. إن الرجل الذي يزمجر لزوجته قائلاً "أنا لست من النوع العاطفي" بينما يحاول الوصول إلى جسدها لإشباع رغباته الجنسية، هو مثل رجل المبيعات الذي يحاول إتمام الصفقة وهو يقول للعميل "أنا لست من النوع الودود، هيا وقّع هنا أيها الأبله فأنا لدي موعد آخر في انتظاري".

ورغم أن الفكرة بسيطة، ولا يجب أن يجد الرجال الكثير من المعاناة في فهمها، فإنهم ببساطة ينسون قانون هارلي الأول للزواج:

عندما يتعلق الأمر بالجنس والحب،
لا يمكنك أن تحصل على أحدهما دون الآخر.

أي رجل يمكن أن يتعلم أن يكون عاطفياً

الحب مهم جداً للمرأة لدرجة أنها تشعر بالارتباك عندما لا يستجيب الرجل لها فيما تُظهره من حب. على سبيل المثال، يمكن أن تتصل المرأة بزوجها في العمل لمجرد أن تتحدث معه. وهي تحب أن تتلقى مثل هذه المكالمات وتحب أن تتأكد من أنه يحبها مثلما تحبه. وهي تشعر بخيبة أمل عندما يختصر زوجها المكالمة لأن "أمامي الكثير من العمل الذي يجب أن أنهيه قبل الخامسة". إن هذا لا يعني أن الزوج لا يحب زوجته، وإنما يعني ببساطة أن له مجموعة مختلفة من الأولويات نتيجة لأن لديه مجموعة مختلفة من الاحتياجات الأساسية.

عندما أسافر في رحلة عمل وحدي، غالباً ما أجد بعض الملاحظات الصغيرة التي وضعتها زوجتي جويس بين ثيابي. إنها تخبرني من خلال هذه الملاحظات أنها تحبني بالطبع، ولكن هذه الملاحظات ترسل لي رسالة أخرى أيضاً: أن جويس تحب أن تتلقى مني نفس هذه الرسائل الصغيرة. وهذا ما أفعله: فأنا أترك لها بعض الرسائل الصغيرة قبل سفري، على وسادتها مثلاً.

إن احتياجاتي للحماية والقبول والرعاية ليست مثل احتياجاتها، ولا يتم إشباعها بنفس الطريقة. وقد كان علي أن أكتشف هذه الاختلافات وأن أتصرف تبعاً لذلك. على سبيل المثال، عندما نسير في مركز التسوق، من المهم بالنسبة لها أن أمسك بيدها، وهو شيء قد لا يخطر على بالي بشكل طبيعي أو تلقائي. لقد شجعتني هي أن أمسك بيدها، وأنا سعيد أنها فعلت ذلك لأني أعرف أنها تستمتع بهذا وأنه يقول لها شيئاً تريد هي أن تسمعه.

- عندما أحاول أن أشرح موضوع إمساك اليدين هذا لبعض الرجال الذين يأتون إلى عيادتي، فإنهم يتشككون في رجولتي بعض الشيء، وكأنهم يقولون لي: "إن زوجتك تربطك من أنفك وتسير بك حيث تريد". وأنا أرد عليهم بأن هذا بعيد كل البعد عن الحقيقة. فإذا كان الإمساك بيد زوجتي في مراكز التسوق يجعلها تشعر بأنني أحبها وأقدرها، فسأكون غبياً إذا رفضت الإمساك بيدها. وأنا أقدّر لها أنها تعلمني الطريقة التي أظهر لها بها حبي. لقد وعدتها بأن أحبها وأهتم بها عندما تزوجتها، وقد عنيت كل كلمة قلتها. وإذا كانت هي مستعدة لكي تشرح لي الطريقة الأفضل بالنسبة لها لإظهار حبي، فأنا مستعد للتعلم، لأنني أريدها أن تكون سعيدة.

معظم الرجال تقريباً يحتاجون إلى بعض التدريب والتعليمات لكي يعبروا عن الحب بشكل أفضل، ومعظم الرجال الذين يعرفون هذا الأمر جيداً تعلموه من خبرات سابقة. وفي معظم الزيجات، يمكن أن تصبح زوجة الرجل أفضل مدرب له على إظهار الحب، هذا إذا طلب منها المساعدة بالشكل الصحيح.

أولاً، يجب أن تشرح لها أنك تحبها كثيراً، ولكنك لا تستطيع التعبير عن حبك العميق واهتمامك بها بصورة مناسبة. بعد ذلك، يجب أن تطلب منها أن تساعدك على تعلم التعبير عن الحب، الذي تشعر به بالفعل، بطرق تقدّرها هي وتوصل لها شعورك.

في البداية، قد تشعر بالحيرة من هذا الطلب، وقد ترد عليك: "عندما تحب إنساناً، فإن هذا الحب سيظهر بصورة طبيعية". ولعلها لا تفهم أن الحب يظهر منها بشكل طبيعي أكثر مما يظهر منك أنت.

وربما تعتقد أنك تريد ممارسة الجنس ولكنك ابتكرت زاوية جديدة لتحسين علاقتكما الجنسية.

في هذه الحالة، يمكن أن تقول لها: "أنا لا أعتقد أنني نجحت في أن أجعلك تشعرين

بمقدار حبي واهتمامي بك. أنا أفترض أنك تعرفين هذا لأنني أذهب إلى العمل. ثم أدعوك للخروج، وأساعد في البيت. وأنا أريد أن أفعل المزيد لكي أجعلك تشعرين بمدى اهتمامي بك".

"يبدو هذا رائعاً! متى نبدأ؟".

يمكنها أن تساعدك بأن تضع لك قائمة بعلامات الاهتمام التي تعني لها الكثير. تعبر النساء دوماً عن الحاجة للقرب الجسدي، مثل الاحتضان، وامساك اليد، والجلوس بقربها. والتقبيل مهم بالنسبة لمعظم الزوجات، وكذلك الهدايا الرمزية والبطاقات التي تعبر عن الارتباط العاطفي والالتزام. وتحب النساء أن يأخذهن الرجل للعشاء خارج المنزل، وتعتبر معظم الزوجات أي مجهود يبذله الرجل من أجل الانضمام إليها في التسوق من أجل الطعام أو الملابس أيضاً علامة من علامات الحب. وعندما أقدم استشاراتي للنساء اللاتي يعبرن عن حاجتهن للحب، فإنني أستخدم نموذجاً أسميه "جرد الحب" لمساعدتهن في التعرف على تصرفات الحب التي يرينها مهمة بالنسبة لهن.

واليك بعض الأشياء التي يمكن أن تساعدك في أن تصبح زوجاً محباً:

- احضن زوجتك وقبّلها كل صباح وأنت لا تزال في الفراش.
- قل لها إنك تحبها وأنتما تتناولان الإفطار معاً.
- قبّلها قبل الخروج للعمل.
- اتصل بها أثناء اليوم لتطمئن عليها.
- أحضر لها الزهور كل حين كمفاجأة (ضع بطاقة داخل باقة الزهور تعبر فيها عن حبك لها).
- الهدايا التي تشتريها لها في المناسبات (يوم ميلادها، عيد زواجكما، الأعياد) يجب أن تكون رومانسية، وليست هدايا عملية. تعلم كيف تتسوق ما يناسب زوجتك.
- بعد انتهاء العمل، اتصل بها قبل أن تغادر الشركة إلى البيت، حتى تعرف متى تتوقع قدومك.
- عندما تصل إلى البيت، أعطها حضناً وقبلة واقضِ بعض الدقائق في التحدث معها حول ما فعلته طوال اليوم.
- بعد العشاء، ساعدها في غسل الصحون.
- احضنها وقبّلها كل ليلة، قبل الذهاب معاً إلى النوم.

وبمجرد أن تساعدك زوجتك في التعرف على العادات التي ستلبي حاجتها للحب، ضع خطة لتعلم هذه العادات. ودعني أكرر هنا نقطة مهمة أركز عليها طوال الكتاب. إن مجرد معرفة الأشياء التي تحتاجها زوجتك لإشباع حاجاتها لا يعني أنك أشبعت هذه الحاجات فعلاً. وانما يجب أن تحوّل هذه المعرفة إلى أفعال. فعندها وعندها فقط يتم إشباع الحاجات.

لا ترفع آمال زوجتك وتوقعاتها بنواياك الحسنة ثم تتركها عرضة للإحباط. وإنما انقل الأمر خطوة أبعد وتعلم عادات الحب فعلاً. إذا تأكدت زوجتك أنك تعرف ما يسعدها ويشبع حاجاتها ثم فشلت أنت في فعله، فستصبح علاقتكما أسوأ مما كانت عليه قبل أن تعرف وتفهم ما تحتاجه هي. فعلى الأقل قبل أن تعرف كان بإمكانك ادعاء الجهل!

يجب أن تكتب خطتك لتعلم عادات الحب بحرص بحيث تظل دائماً على المسار الصحيح. والأزواج الذين أقدم لهم استشاراتي يستخدمون نموذجاً مطبوعاً بعنوان "استراتيجية لإشباع حاجة الحب" لوصف تفاصيل الخطة. يُستخدم هذا النموذج ببساطة لمساعدة الأزواج على تحديد العادات التي يرغبون في تعلمها ويصفون الطريقة التي سيتبعونها من أجل تعلم هذه العادات.

تحتاج العادات إلى بعض الوقت لكي تترسخ في الإنسان. في بعض الأحيان، تحتاج إلى أسابيع، وفي البعض الآخر تحتاج إلى شهور. يجب أن تتضمن خطتك الوقت الذي تتوقع أن تكون فيه "في التدريب". وأسهل العادات لتعلمها هي تلك التي تستمتع بأدائها، وأصعبها هي تلك التي لا تشعرك بالراحة. في البداية، قد تبدو لك جميع التغييرات التي تريد إجراءها على سلوكك مربكة. فسيبدو لك أن الأمر يخلو من التلقائية والسلاسة، وأنه مصطنع. وهذا سينطبق بشكل خاص على العديد من عادات الحب. ولهذا السبب. يستسلم الكثير من الرجال بسرعة ويتوقفون عن محاولة تطوير هذه العادات. ولكن إذا ثابرت، فستجد أنه بعد تكرار سلوك معين عدة مرات فإنه يصبح طبيعياً وتلقائياً أكثر. وما كان يبدو لك غير مريح يمكن أن يصبح من طباعك الأصيلة.

العقبة الثانية هي أن عادات الحب قد لا تكون بالضرورة نابعة من احتياجاتك أنت؛ فهم نابعة من رغبتك في إشباع احتياجات زوجتك. وقد تستاء زوجتك في البداية عندما تجد أنك لست مهتماً بالحب مثلها. ولكن في نهاية الأمر. ستجدان نفسيكما تستمتعان بوقت الحب معاً، وعندما يحدث هذا لن تهتم هي بالكيفية التي تطور بها الأمر. وسوف تفوزان معاً: فهي ستحصل على ما تحتاجه من الحب من رجل يستمتع بإشباع حاجتها.

الجنس يبدأ بالحب

على مر السنين، لم أرَ شيئاً يمكن أن يدمر الزواج مثل إقامة أحد الزوجين علاقة غير مشروعة. ومن المثير للحزن. أن معظم العلاقات غير المشروعة تبدأ بسبب نقص الحب (بالنسبة للزوجة) أو نقص الجنس (بالنسبة للرجل). إنها دائرة مفرغة سخيفة. فعندما لا تحصل الزوجة على ما يكفي من الحب. تفقد اهتمامها بالجنس ولا تشبع حاجة الرجل

إليه. وعندما لا يحصل الرجل على ما يكفي من الجنس، فإن آخر شيء يفكر فيه هو أن يكون عاطفياً ويُظهر لها حبه.

والحل لهذه الدائرة المأساوية هو أن يتطوع أحد الطرفين لكسرها. لقد بنيت سمعتي كاستشاري زواج لأنني أقنع الزوجات بأن يبدأن بإشباع رغبة الرجل الجنسية، وأنه عندما يحدث ذلك سيكون الزوج أكثر من راغب لإشباع حاجتها للحب في المقابل. وأي حاجة أخرى تريدها. وقد نجح هذا الأسلوب لدرجة أن عيادتي ازدهرت للغاية في وقت قصير.

ولكن من الممكن أن يتم الأمر بالعكس أيضاً، بأن يبدأ الزوج بإشباع حاجة زوجته للحب أولاً. وقد اكتشفت أنه عندما تشعر المرأة بإشباع حاجتها فإنها ستكون أكثر رغبة في تلبية حاجة زوجها. ولأنني بدأت هذا الكتاب بحاجة المرأة للحب، فإنني أقترح عليك إذا لم تكن زوجتك تشبع حاجتك إلى الجنس أن تأخذ أنت زمام المبادرة وتتعلم كيفية تلبية حاجتها للحب أولاً.

الحب هو البيئة التي يعيش فيها الزواج، بينما الجنس مجرد حدث. فالحب أسلوب حياة، وهو المظلة التي تغطي الزواج وتحميه. إنه تعبير مباشر ومقنع يعطي حدث الجنس سياقاً مناسباً. ومعظم النساء يحتجن إلى الحب قبل الجنس، لأنه يعني لهن الكثير.

ولأن الرجال يميلون دوماً إلى ترجمة الحب إلى جنس بسرعة، فإنني أركز على تعليم الحب بدون جنس. وأحاول أن أعلم الزوج أن يجعل الحب وسيلة للارتباط بزوجته حتى عندما لا يرغب في ممارسة الجنس. يجب ألا تشعر الزوجة أن الحب مفتاح لدى الرجل يشغّله عندما يرغب في ممارسة الجنس ثم يطفئه عندما ينتهي. فعندما يتقابل الزوج وزوجته، يجب أن يعطيها حضناً وقبلة بشكل روتيني. في الواقع، يجب أن يتضمن أي تفاعل بينهما كلمات وحركات الحب والمودة. وأنا أعتقد أن الإحساس السائد في أي زواج يجب أن يكون "أنا أحبك حقاً وأعرف أنك تحبني".

وعندما أتحدث عن الحب بدون جنس، يُصاب العديد من الرجال بالارتباك ويقولون وماذا نفعل بإحساسنا الطبيعي بالإثارة الجنسية الذي ينطلق فور الشعور بأي تصرف به حب؟ وقد سألني بعض الرجال هل من الواجب أن نأخذ "دشاً بارداً" لكي نهدئ أنفسنا؟ في مثل هذه الحالة، أرد على الرجال قائلاً إن الرجل عندما يكون في فترة الخطبة يشعر بنفس الإثارة الجنسية وربما أكثر. ولكنه يُظهر لزوجته الكثير من الحب والاهتمام بدون أن يترجم ذلك إلى لقاء جنسي. فالرجل يعامل خطيبته باحترام ورقة.

أيضاً يتذكر العديد من الأزواج الأيام الأولى للزواج التي كانت مليئة بالعاطفة والحماس عند اللقاءات الحميمة، ويتساءلون: "لماذا لا تشعر زوجتي بالإثارة الآن كما كانت تشعر في بداية زواجنا؟".

وأجيب عليهم بصبر محاولاً أن أوضح لهم أنهم يعاملون زوجاتهم الآن بشكل مختلف عما كانوا يعاملونهن في البداية. فبعد انقضاء فترة من الزواج، يعتقد الرجال أنه بإمكانهم أن يتخطوا المراحل التمهيدية ويدخلوا إلى الحدث الرئيسي مباشرة. ولكن يتضح أن "المراحل التمهيدية" هذه ليست فقط مطلوبة من أجل الحصول على علاقة جنسية مشبعة، وإنما مطلوبة أيضاً في حد ذاتها. ففي العديد من الحالات، ما يعتقد الرجل أنه مراحل تمهيدية، تعتبره المرأة "الحدث الرئيسي".

في معظم الحالات، تريد المرأة أن تشعر بأنها شخص واحد هي وزوجها قبل أن تبدأ في ممارسة الحب معه. ويمكن للزوجين أن يصلا إلى هذا الإحساس من خلال تبادل مشاعر الحب والاهتمام الكامل.

إن حاجة المرأة إلى الشعور بالتوحد مع زوجها قبل ممارسة الحب يشرح لنا كيف تبدأ العلاقات غير المشروعة. ففي العلاقة غير المشروعة، تتم ممارسة الجنس بعد أن يمطر الرجل المرأة بعبارات الحب والإعجاب. ولأن الرجل في هذه العلاقة يكون قد عبّر عن حبه واهتمامه للمرأة، فإنها تستمتع باللقاء ربما أكثر مما يحدث داخل الزواج.

في الواقع، يمكن لأي زواج أن يكون أكثر إمتاعاً وإشباعاً لكلا الطرفين إذا حدث هذا النوع من التوحد بين الزوجين. فإذا تمكن الزوج من إرساء الأساس المناسب من الحب، فإن هذه الرابطة ستتكوّن بينه وبين زوجته، وسيتمكن الطرف الذي يقيم علاقة غير مشروعة من رؤيته هذه العلاقة على حقيقتها: وهي أنها محاولة ضالة لإشباع حاجة عاطفية مهمة يمكن إشباعها بسهولة من داخل الزواج.

فإذا شعرت بأن زواجك يعاني جنسياً، فابحث عن العنصر الناقص: الحب. فبدون البيئة المناسبة، فإن حدث ممارسة الجنس سيكون مصطنعاً وغير طبيعي بالنسبة للكثير من النساء. وفي كثير من الأحيان، ستوافق الزوجة على ممارسة الجماع مع زوجها على مضض، رغم أنها تعرف أنها لن تستمتع به. يجب على الرجل أن يأخذ الوقت الكافي لإيجاد البيئة المناسبة لممارسة الحب مع زوجته، وأن يحرص على ذلك حتى تشعر زوجته بالإثارة بمجرد أن يخطر الموضوع على بالها.

معظم الزوجات اللاتي قدمت لهن استشاراتي يتلهفن إلى الحب. وأنا أحاول أن ألفت انتباه أزواجهن إلى المتعة التي تشعر بها المرأة عند إشباع هذه الحاجة لديها. ورغم أن هذه المتعة تختلف عما تشعر به المرأة أثناء ممارسة الجماع، فإنها تكوّن جزءاً حيوياً من العلاقة الرومانسية، وبدونه يصبح إحساس المرأة من الجماع غير كامل.

معظم الأزواج يكون الوضع لديهم معكوساً. فبالنسبة لهم، الإثارة الجنسية هي التي تجعلهم يشعرون بمزيد من العاطفة تجاه زوجاتهم. وهم يحاولون أن يشرحوا لزوجاتهم أهمية ممارسة المزيد من الجماع من أجل أن يصبحوا أكثر ميلاً لإظهار عواطفهم. ولكن هذه الحجة لا تلقى قبولاً لدى معظم النساء. فبعض الزوجات يمارسن الجماع مع أزواجهن فقط لكي يحصلن على بعض الحب الذي يتلقينه منهم أثناء الممارسة، ولكن يبدو أن الموضوع يفضي بهن إلى الشعور بالاستياء والمرارة. فبمجرد أن ينتهي الزوج من ممارسة الجماع، فإنه يعود إلى أسلوبه الخالي من العاطفة، مما يجعل زوجته تشعر بأنها غير محبوبة. فهي تشعر أن كل ما يريده الزوج هو الجنس، وأنه لا يهتم بها بأي شكل آخر خلاف ذلك. وهذا التوجه يدمر إحساسها بالألفة وبالوحدة مع زوجها. ولكن هذا التوجه يمكن أن يتغير إذا تعلم الزوج أن يوجد بيئة مناسبة من الحب، وذلك بتعلم أن يحافظ على شعور دائم بالحب والاهتمام بزوجته.

وتماماً مثلما يريد الرجال أن تكون استجابة المرأة للإثارة الجنسية طبيعية وتلقائية، فإن النساء يردن أن تكون استجابة الرجال للعاطفة تلقائية. وعندما نتعلم السلوك جيداً ونتدرب عليه، فإنه سيكتسب درجة كبيرة من التلقائية حتى إذا بدا في البداية مصطنعاً وغير طبيعي. في البداية، قد لا تكون جهود الرجل لكي يكون عاطفياً مقنعة للغاية لزوجته، وكنتيجة لهذا فقد لا تعطي نفس التأثير مثل الحب التلقائي. ولكن مع التدريب، سينجح هذا السلوك المكتسب في توصيل معنى الحب والاهتمام بدقة للزوجة. وهذا، بدوره، سيوجد البيئة المناسبة والمطلوبة لمزيد من الاستجابة التلقائية للإثارة الجنسية لدى الزوجة.

إن حاجة المرأة إلى الحب هي على الأرجح أعمق حاجة عاطفية لديها، ولكن كل ما قلته لن يكون له قيمة تذكر إذا لم تفهم المرأة أيضاً أن زوجها لديه حاجة عميقة بنفس القدر للجنس. في الفصل التالي، سوف نواجه المرأة في محاولة لأن نشرح لها لماذا الجنس مهم عند الرجل وأنه ليس مجرد طريقة من عدة طرق لاختتام الليلة. بالنسبة للرجل العادي، الجنس مثل الماء أو الهواء. فهو لا يستطيع أن يحيا بشكل جيد بدونه.

فإذا فشلت الزوجة في فهم الشهوة القوية للرجل تجاه الجنس، فسينتهي بها الحال بزوج يشعر بالتوتر والإحباط في أحسن الأحوال. وفي أسوأ الأحوال، سيبحث الرجل عن وسيلة خارج البيت لإشباع رغبته. وللأسف الشديد، فإن هذا يحدث كثيراً في مختلف المجتمعات. ولكن من السهولة تجنب هذا إذا تعلم الأزواج أن يصبحوا عاطفيين، وتعلمت النساء أن يستجبن بحماس لرغبة الرجل في ممارسة الجماع. وكما يقول قانون هارلي الأول للزواج:

عندما يتعلق الأمر بالجنس والحب،
لا يمكنك أن تحصل على أحدهما دون الآخر.

أسئلة له

١. على مقياس من ١ إلى ١٠. حيث ١٠ تعني "عاطفي للغاية". إلى أي مدى أنت عاطفي مع زوجتك، وما تقديرها هي لك في هذا الأمر؟
٢. هل الحب هو البيئة العامة التي يعيش فيها زواجك بأكمله؟
٣. في الماضي، هل كنت تربط بين العاطفة والإثارة الجنسية؟ ولماذا لم ينجح هذا الأمر معك؟
٤. ما الأساليب المحددة التي تتبعها من أجل إظهار الحب لزوجتك؟
٥. هل أنت مستعد لكي تجعل زوجتك تعلمك كيف تظهر لها المزيد من الحب بالوسائل التي تحبها هي فعلاً؟

أسئلة لها

١. هل الحب مهم لك بنفس الدرجة التي ذكرناها في هذا الفصل؟
٢. إذا لم تكوني تحصلين على ما يكفي من الحب من زوجك، فهل أنت مستعدة للتخلي عن كبريائك مؤقتاً لتعلميه بصبر كيف يُظهر لك حبه؟
٣. هل ستجدين ممارسة الجماع أجمل إذا شعرتِ بالفعل أنه يحبك ويهتم بك؟

أسئلة لهما معاً

١. هل نحن بحاجة إلى الحديث عن مسألة الحب؟ وإذا كان الأمر كذلك، فما الذي نحتاج إلى مشاركته مع بعضنا البعض بالضبط؟
٢. هل هناك ما يكفي من الحب في زواجنا؟ ما الأمثلة التي يمكن أن نذكرها على ذلك؟
٣. كيف يمكن أن "نتدرب على الحب"؟ ما الوسيلة المريحة لنا نحن الاثنين؟

٤

أهم شيء لا يستطيع الزوج الاستغناء عنه:

الجنس

"في فترة الخطوبة، كان جيم رومانسياً وعاطفياً للغاية: كان دون جواناً حقيقياً. الآن صار يُشبه حكام المغول".

"عندما يريد جون أن يمارس الحب، فإنه يريده فوراً. إنه لا يهتم بشعوري، وانما كل ما يهمه هو إشباع رغباته".

"لقد تحول بوب إلى حيوان. فكل ما يفكر فيه هو الجنس، الجنس، الجنس".

عندما أسمع الزوجات يقلن هذه الملاحظات في عيادتي، فأنا أتفهم مدى الاحباط الذي يشعرن به. فالرجال الذين كانوا ذات يوم مثالاً للرومانسية ويعرفون جيداً كيف يظهرون الحب لزوجاتهم، تغيروا وكأن الحب قد تبخر بمجرد التزامهم بالزواج. وكل ما تبقى لديهم هو الرغبة الجنسية الصرفة. هل كان الحب في فترة الخطوبة مجرد خطة للإيقاع بالمرأة من أجل إشباع الرغبة الجنسية فقط؟

وأنا أسأل الزوجات: "ولماذا في رأيك يتصرف زوجك بهذا الشكل؟".

والإجابة المعتادة عن مثل هذا السؤال هي: "لأنه لا يهتم بي"، أو أي كلمات أخرى لها نفس المعنى تقريباً.

تعاني هؤلاء الزوجات من مشكلة حقيقية ومنتشرة للغاية، وأنا أصفها ببساطة في حكمة هارلي الأولى:

> **المرأة العادية لا تفهم حاجة زوجها العميقة للجنس، تماماً مثلما لا يفهم الرجل العادي حاجة زوجته العميقة للحب.**

وإذا أراد كلا الطرفين أن يستمع، ويتغير، فقد يتمكن الزوجان من حل هذه المشكلة دون صعوبة تذكر. في الفصل ٣، كنت قاسياً إلى حد ما على الرجال، لأنني أؤمن من كل قلبي بأن عدم قدرتهم على إظهار الحب تتسبب بالفعل في مشكلة صعبة للنساء. تذكر: الحب هو *البيئة التي يعيش فيها الزواج، بينما الجنس مجرد حدث*.

وفي الوقت نفسه، إذا فهمت الزوجة مدى أهمية الجنس بالنسبة للرجل، فإن هذا الفهم سيكون له تأثير عجيب. إنه لا "ينقض عليكِ" لأنه تحوّل إلى حيوان شهواني، ولكنه يفعل ذلك لأنه يحتاج إلى شيء، ويحتاجه بشدة. الكثير من الرجال يخبرونني أنهم يتمنون لو أن رغبتهم الجنسية لم تكن قوية هكذا. أخبرني أحد المديرين التنفيذيين الذي يبلغ من العمر اثنين وثلاثين عاماً: "أشعر بأنني مغفل، كما لو أنني أتسول الجنس منها أو أعاشرها رغماً عنها، ولكنني لا أستطيع أن أقاوم رغبتي، فأنا *بحاجة* إلى ذلك!".

لماذا يشعر الرجال أنهم تعرضوا للخديعة

عندما يختار رجل امرأة ليتزوجها، فإنه يعدها بشكل صريح أو بشكل ضمني بأن يكون مخلصاً لها. وهو يتعهد بهذا لأنه يثق بأن زوجته ستكون مهتمة به جنسياً كما هو مهتم بها، وأنها ستكون متاحة له في أي وقت يحتاج إلى ممارسة الحب معها، وأنها ستلبي كل حاجاته الجنسية، تماماً مثلما تثق هي في التزامه بالوفاء بحاجاتها العاطفية.

ولسوء الحظ، في معظم الزيجات، يكتشف الرجل أن الثقة التي وضعها في زوجته كانت أكبر غلطة في حياته. فقد وافق على أن يقصر ممارساته الجنسية على امرأة غير

راغبة في تلبية هذه الحاجة الحيوية بالنسبة له. الأمر يُشبه من يوافق على ركوب القارب ثم يكتشف أنه لا يوجد به مجداف. إذا كانت معتقداته الدينية والأخلاقية قوية، فإنه سيحاول أن يحسّن الموقف قدر الإمكان، ولكن العديد من الرجال يجدون صعوبة في هذا، والكثيرون منهم يبحثون عن الجنس في مكان آخر.

الرجل غير المخلص يبرر فعلته بأن زوجته لم تفِ بالتزاماتها تجاهه. وعندما تكتشف عدم إخلاصه لها، فقد تحاول أن "تصحح غلطتها" وتحسن من علاقتها الجنسية معه، ولكن في الغالب سيكون قد فات الأوان. ستشعر الزوجة بالاستياء والمهانة، وقد تنعزل بشكل كامل عن زوجها أو تطلب الطلاق.

إن سلوك الرجل المتزوج الذي ينجذب جنسياً إلى امرأة أخرى من أغرب السلوكيات التي رأيتها في حياتي. فالرجل في مثل هذه العلاقة يبدو وكأن يتخبطه الشيطان من المس. فقد عرفت رؤساء بنوك، وسياسيين ناجحين، ورجال دين، وقادة في كافة مناحي الحياة يخاطرون بمستقبلهم المهني ويتخلون عن إنجازاتهم التي قضوا حياتهم في تحقيقها؛ كل ذلك مقابل علاقة جنسية خاصة. وعندما أسألهم لماذا يفعلون ذلك يخبرونني بعبارات لا يتسرب إليها أي شك أنه من دون هذه العلاقة لن يكون لأي شيء آخر في الحياة معنى بالنسبة لهم.

وأنا أجلس وأسمع هؤلاء الرجال البائسين المحتارين الذين تسيطر عليهم رغباتهم الجنسية لدرجة أنها تلغي قدراتهم الذهنية. في الأحوال العادية، لا تتمالك نفسك من الإعجاب بهؤلاء الأشخاص الأذكياء الناجحين الذين يتحلون بأكبر قدر ممكن من المسئولية. ولكن رغبتهم الجنسية التي ضلت وجهتها ببساطة تقوّض كل ذلك.

ورغم أن مثل هذا التسلسل للأحداث يمكن أن يصيب أكثر العقلاء بالجنون، وبالتالي يجب ألا نراه إلا نادراً، فإن خبراتي في تقديم الاستشارات للأزواج تقودني إلى الاعتقاد بأن حوالي نصف كل الأزواج في المجتمعات الغربية يعانون من ألم الخيانة والعلاقات. وأنا أعتقد أن معظم الأزواج يمكن أن يجنبوا أنفسهم هذه المأساة بسهولة. والوقاية تبدأ بفهم الاختلافات في الأحاسيس الجنسية بين الرجل والمرأة.

ما الاختلاف؟

كيف يختلف الرجال عن النساء من حيث الرغبة الجنسية والوعي بنشاطهم الجنسي؟

على مدار السنين، جمعت أكثر من ٤٠٠٠٠ استبيان من الأزواج الذين يأتون لاستشارتي في عيادتي حول تاريخهم وسلوكهم الجنسي. ومن نتائج هذه الاستبيانات، ظهر لي أن الرجال يبدءون التفكير في الجنس مبكراً عن النساء، ويسعون لخوض اللقاءات الجنسية مبكراً أيضاً وبفضول أكبر. إضافة إلى هذا، فإنهم يستمتعون بلقاءاتهم الجنسية الأولى أكثر كثيراً من النساء اللاتي يفيد بعضهن أنهن وجدن هذه اللقاءات الأولى مخيبة لآمالهن. والكثير من النساء أفدن بأنهن لم يكن يعرفن ما هن مقبلات عليه أو ماذا يتوقعن من اللقاء الجنسي الأول مع أزواجهن.

وهذا التباين في الاحتياجات والخبرات الجنسية هو أساس الكثير من المشاكل الزوجية. فالزوج والزوجة صغيرا السن يدخلان في علاقة الزواج وهما على درجة كبيرة من الاختلاف. فالرجل يكون أكثر خبرة ورغبة في الجنس، بينما تكون المرأة عديمة الخبرة وأقل تحفزاً، وفي بعض الأحيان تكون ساذجة. إضافة إلى هذا، تكون استجابات الرجل تلقائية وعميقة لدرجة أنه لا يعرف في كثير من الأحيان أن المرأة يجب أن تتعلم كيف تستجيب جنسياً. والرجل لا يكون في الغالب مستعداً لتعليم زوجته كيف تستمتع هي بإحساسها الجنسي. فهو يعرف أن الجنس ممتع بالنسبة له ويفترض أن ما هو ممتع له لا بد أن يكون ممتعاً بالقدر نفسه لزوجته. ومعظم الأزواج الصغار يكتشفون كذب هذا الافتراض بعد انقضاء فترة بسيطة من الزواج. وقد يصاب الأزواج بالإحباط عندما يعرفون أن الخبرات الجنسية الرائعة التي مروا بها كانت غير ذات مغزى بالنسبة لزوجاتهم. وبالنسبة للعديد من الرجال، يصبح هذا مصدراً لإحباط كبير.

الدخول في الزواج دون الاستعداد جنسياً

رغم أن السنوات الثلاثين الأخيرة شهدت تقدماً كبيراً في مجال تقديم استشارات ما قبل الزواج وفي توافر المعلومات المفيدة لحديثي الزواج، فإن الرجال والنساء لا يزالون يدخلون الزواج وهم غير مستعدين من الناحية الجنسية. بالطبع، يشعر الرجال أنهم مستعدون "جداً"، ولكنهم يغفلون أمراً مهماً، *فالاستعداد لممارسة الجنس شيء، والاستعداد لممارسة الحب شيء مختلف تماماً.*

يشعر الرجال بالإثارة الجنسية بسرعة، ويمكن أن يصلوا إلى مرحلة النشوة بسهولة نسبياً. ولكن العكس تماماً هو الصحيح بالنسبة لمعظم النساء. ورغم أن التقارير عن المجتمعات الغربية تفيد بأن المراهقين في هذه المجتمعات ينخرطون في بعض الأحيان في

نشاط جنسي مكثف. فإن خبراتي في تقديم الاستشارات تفيد بأنه حتى النساء النشطات جنسياً يدخلن الزواج في العادة وهن لم يجربن الإثارة الجنسية أو هزة الجماع. فالعديد من النساء لم يجربن هزة الجماع قط قبل الزواج.

يدخل الرجال الزواج وهم يفترضون أن زوجاتهم مستعدات لذلك. ولأن النساء لا يرغبن في أن يظهرن بأنهن باردات جنسياً، فإنهن يتظاهرن بأنهن يشعرن بالإثارة الجنسية وبهزة الجماع فعلاً رغم أنهن لم يشعرن بهذا في الحقيقة. والبعض الآخر من النساء يتحملن الجماع كواجب يقمن به. والعديد من الزوجات يعتبرن أن ممارسة الجماع مع أزواجهن خبرة مفجعة لأنهن لا يفهمن أحاسيسهن الجنسية بدرجة تكفي لمساعدة أزواجهن على تعديل سلوكهم الجنسي بما يتناسب معهن. والعديد من الزوجات والأزواج المتوافقين مع بعضهم في جميع الأمور الأخرى يفشلون في الوصول إلى الإشباع الجنسي نتيجة لجهلهم أو لأفكارهم المغلوطة عن الجنس.

وخلاصة الأمر أن الكثير من الرجال يعيشون دون الجنس أو يجبرون على اتباع "حمية" جنسية مقيدة للغاية (من وجهة نظرهم). والزوج يلقي اللوم في هذا على زوجته، بالطبع، ولكن المشكلة الحقيقية ليست في الزوجة وإنما في عدم التوافق الجنسي، والذي يجب أن يتغلب عليه الزوجان بمجهود يبذلانه معاً، ولا تبذله الزوجة وحدها.

لا يمكن أن يحقق الرجل الإشباع الجنسي في الزواج ما لم تشعر الزوجة بالإشباع الجنسي كذلك. ورغم أنني قلت كثيراً إن الرجل يحتاج إلى الجنس أكثر من المرأة، فإنه لن يشعر بالإشباع الجنسي الحقيقي إذا لم تنخرط معه زوجته بالكامل في الخبرة الجنسية، وبالتالي سيظل يشعر بأن حاجته إلى الجنس لم تُلبَّ. لذلك، فإن الزوجة لا تُحسن إلى زوجها أو تقدم له معروفاً إذا "ضحت" بجسدها وتركته يشبع غريزته دون أن تشترك معه فعلياً. فالرجل سيشعر بالإشباع الجنسي فقط إذا انضمت إليه واشتركت معه في التجربة الجنسية.

ولأن النساء والرجال يختلفون بدرجة كبيرة في طريقة استمتاعهم بالجنس، فلا عجب أن نجد الكثير من عدم التوافق الجنسي في الزواج. ومفتاح التواصل هو الذي يفتح أبواب الجهل ويقدم للزوجين الفرصة للوصول إلى التوافق الجنسي. في الصفحات المتبقية من الفصل، سوف أوضح بعض أهم النقاط التي يتعين على الزوج والزوجة أن يوصلاها لبعضهما البعض من أجل تحقيق التوافق الجنسي بينهما.

كيفية تحقيق التوافق الجنسي

يشتمل تحقيق التوافق الجنسي على خطوتين مهمتين:

١. *التغلب على الجهل الجنسي*. يجب على الزوج والزوجة أن يفهما طبيعتهما واستجاباتهما الجنسية.

٢. *توصيل الفهم الجنسي للطرف الآخر*. يجب على الزوج والزوجة أن يتعلما كيف يُطلع كل منهما الآخر على ما تعلمه حول استجاباته الجنسية، بحيث يمكن لهما معاً أن يصلا إلى المتعة والإشباع.

ولمساعدة الزوجين على تحقيق التوافق الجنسي في زواجهما، فإن الجزء المتبقي من الفصل سيعرض دروساً سريعة حول النشاط الجنسي لدى البشر بشكل عام. ورغم أن بعض هذه المعلومات قد تبدو علمية وغير رومانسية بعض الشيء، يجب أن تتحملاها معي. فكلما تحسّن فهمكما لهذه المعلومات، صار باستطاعتكما تلبية احتياجات بعضكما البعض بشكل أفضل.

كثير من النزاعات الزوجية التي تدور حول الجماع يمكن أن يتم حلها بسهولة نسبياً عندما يفهم الزوجان ما يحدث بالفعل -من الناحية العاطفية والفسيولوجية- عندما يمارسان الحب معاً.

تنقسم الخبرة الجنسية إلى أربع مراحل: الإثارة، والارتفاع، والذروة، والسكينة. ورغم أن الرجال والنساء يمرون بنفس المراحل الأربعة، فإنهم لا يفعلون ذلك بنفس الأساليب الجسمانية والعاطفية. فالفعل الذي يحقق نتيجة مع الرجل لا يحقق نفس النتيجة مع المرأة، وبالعكس، فالفعل الذي يحقق نتيجة مع المرأة لا يحقق نفس النتيجة مع الرجل. وعلى الزوجين اللذين يريدان أن يحققا التوافق الجنسي أن يتفهما ويقدرا هذه الاختلافات. وسوف نناقش كل مرحلة من هذه المراحل الأربعة على حدة ونبين بعض أهم الاختلافات بين الزوج والزوجة في كل منها.

بداية الأمر.. الإثارة

حتى في هذه المراحل المبكرة من ممارسة الجماع بين الزوجين، يمكنك بسهولة أن ترى الفرق بين الرجل والمرأة في طريقة شعور كل منهما بالإثارة، وفي طريقة استجابتهما لها.

يمكن أن يشعر الرجل بالإثارة بعدة طرق مختلفة. ولكن الوسيلة الأكيدة لإثارته هي من خلال النظر. فعندما ينظر الرجل إلى زوجته يمكن أن يدخل إلى مرحلة الإثارة خلال ثوانٍ معدودة.

يشعر الرجل بالإثارة بسهولة، ويمكن أن يحدث هذا عدة مرات في اليوم الواحد. ويمكن أن يتسبب العديد من الأشياء سواء البصرية أو غير البصرية في حدوث هذه الإثارة.

يجب على الزوجة أن تعرف أن الزوج قد يشعر بالإثارة دون قصد منه، وقد تحدث له الإثارة سواء اختار هذا أم لا، وهذه الإثارة لا تعني أنه غير مخلص لها، ولكنها استجابة جسمانية ذكورية، وهي في حد ذاتها لا تعني له الكثير.

وقد تجد النساء صعوبة في فهم هذا الأمر لأن الإثارة لديهن مختلفة تماماً عن الرجال. فالإثارة عند النساء تكون أكثر تعقيداً وتحدث بشكل متأنٍ ومتمهل، ولا تعتمد في معظم الأحوال على الإثارة البصرية. وحتى عندما تنظر المرأة إلى صورة الرجال مفتولي العضلات الذين يظهرون على أغلفة المجلات، فإنها تعتبر هذه الصور مادة للمحادثات المرحة أكثر منها مصدراً للإثارة الحسية.

بالنسبة للمرأة العادية، فإن الإثارة مسألة ذهنية أكثر منها نتيجة أي نوع من التحفيز الخارجي، سواء كان بصرياً أو خلاف ذلك. فالمرأة يمكن أن تختار إن كانت تريد أن تشعر بالإثارة أم لا، وذلك بحسب مدى ارتباطها العاطفي بزوجها. فوجود بعض الخصائص في الزوج، مثل الحب، والانتباه، ودفء الشخصية، والعطف، والحساسية، والرقة، يمكن أن تثيرها أكثر من أي وسيلة أخرى يمكن أن يستخدمها الزوج. فالرجل الذي يتمتع بهذه الخصائص يجعل المرأة تشعر بأنه يفهمها وأنه اختار أن يهتم بها.

والمرأة تبحث عن كل هذه الإشارات في عين الرجل. ولهذا السبب، عندما نسأل الزوجات عن أول شيء يلاحظنه في أزواجهن، فإن الكثيرات منهن يجبن: "عينيه". وقد وصفت إحدى الزوجات التقدير الخاص الذي يكنه زوجها لها بقولها "إنه قادر على الاهتمام بي كإنسانة، وليس كمجرد شريكة في ممارسة الجماع". فالاهتمام الذي يظهره الرجل بالنظر إلى زوجته على أنها تمثل له قيمة ومعنى خاصاً يكون له تأثير كبير على علاقتهما. في المجتمع المعاصر، تروّج وسائل الإعلام كثيراً لصورة الرجل الوسيم الذي يتزوج امرأة جميلة، ولكن في الحقيقة فإن جمال الرجل أو وسامته ليسا الشيء الأكثر أهمية بالنسبة للمرأة. فاللمسة الرقيقة والمعاملة الحانية تعني لها أكثر كثيراً مما يعني المظهر الوسيم أو الجسم مفتول العضلات.

والطريقة التي يلمس بها الرجل زوجته يمكن أن يكون لها تأثير كبير على مدى إثارة مشاعرها الجنسية أو كبتها. فاحتضانه وتقبيله لها يجب أن يوصل لها الإحساس بالاهتمام والرقة والرغبة في الرعاية. وعلى الرجل أن يفهم أن أحاسيس الحب والاهتمام هي التي تعطيه المفتاح لإثارة زوجته.

فإذا اقتنعت المرأة بأن زوجها يمتلك هذه الخصائص المحبة والدافئة. فإنها "ستقرر" أن تدخل معه في عملية مشتركة تؤدي إلى الإثارة الجنسية. وفي العلاقات التي تتم خارج إطار الزواج. تشعر المرأة بأن حبيبها شخص لا يُقاوم لأنه يُظهر لها قدراً من الرقة والعطف اللذين لا تجدهما في زوجها. والسيناريو الشائع في هذه العلاقات هو أن يجد الرجل المرأة في قمة العاطفة والنشاط الجنسي. وفي معظم الحالات، تستجيب المرأة لخيالاتها عن الرجل المثالي الذي تظن أنه متمثل في حبيبها. لا يهم هنا إن كان هذا الرجل شخصاً مثالياً بالفعل أو كان مجرد شخص خائن وحقير، المهم هو نظرتها وكيفية إدراكها له، والمهم هو الجو المميز الذي يضعها فيه من خلال أفعاله التي تشعرها بالاهتمام والحب.

وبمجرد أن تقرر الزوجة أن تشعر بالإثارة، فإنها تكون مستعدة لاستقبال لمسات الإثارة والاستجابة لها. من المهم أن يدرك الزوج أن هذه اللمسات لا تحدث الإثارة عند المرأة بشكل تلقائي. فإذا لم تكن الزوجة مستعدة ومتفتحة لاستقبال هذه اللمسات، فلن يكون لها أي تأثير عليها؛ بل وربما تصبح مصدراً للإزعاج إذا اختارت المرأة ألا تدخل مرحلة الإثارة. وعندما يبدأ الجماع، تحتاج المرأة إلى وجود مصدر مستمر من التحفيز للمناطق الحساسة في جسمها. ويتهيأ جسم المرأة لهذا التحفيز من خلال عدة استجابات جسمانية.

وبعد عدة دقائق من التحفيز، ينتقل الزوج والزوجة إلى المرحلة التالية، وهي مرحلة الارتفاع المستمر.

الارتفاع المستمر: أفضل مرحلة في الجماع

في حين أن النساء يحتجن إلى تحفيز مكثف للوصول إلى مرحلة الارتفاع المستمر، فإن الرجال لا يحتاجون إلى ذلك. فمجرد ممارسة الجماع تكون كافية بالنسبة لهم، وقد يصلون إلى هذه المرحلة حتى دون أي تحفيز إضافي.

ولسوء الحظ، فإن حاجة المرأة إلى المزيد من التحفيز، وحاجة الرجل إلى درجة أقل منه يمكن أن تؤدي إلى مشكلة جنسية شائعة، وهي القذف المبكر، والذي يعني أن الزوج يصل إلى مرحلة النشوة مبكراً أكثر مما ينبغي، مما يجعله يقذف قبل أن تصل الزوجة إلى مرحلة الارتفاع المستمر أو النشوة.

وفي الناحية الأخرى، إذا حاول الرجل أن يقلل من إثارته لكي يمنع نفسه من الوصول إلى مرحلة النشوة مبكراً، فقد يهبط من مرحلة الارتفاع المستمر التي وصل إليها إلى مرحلة الإثارة مرة أخرى، مما يعني أنه سيشعر ببعض الارتخاء. ورغم أنه يمكن أن يستمر في

ممارسة الجماع، فإن هذا الارتخاء لن يعطي زوجته التحفيز الذي تحتاجه لكي تصل إلى المرحلة التالية.

بالنسبة للكثير من الرجال، فإن البقاء في مرحلة الارتفاع المستمر دون الدخول إلى مرحلة الذروة أو الانخفاض إلى مرحلة الإثارة يعد تحدياً صعباً. فأثناء الجماع، يجب أن يحافظ الرجل على بقائه في مرحلة الارتفاع المستمر لمدة عشر دقائق تقريباً، وهي الفترة التي تحتاجها الزوجة لكي تصل إلى مرحلة الارتفاع المستمر. بعد ذلك، تحتاج المرأة إلى خمس دقائق إضافية حتى تصل إلى مرحلة الذروة. معظم الرجال يصلون إلى مرحلة الذروة قبل أن تحصل زوجاتهم على ما يكفي من التحفيز للاستمتاع بمرحلة الارتفاع المستمر أو الوصول إلى مرحلة النشوة.

ذروة الجماع: مصدر للمتعة أم للقلق؟

في السنوات الأخيرة، ظهر الكثير من الكتب والمقالات التي تناقش الحياة الجنسية للزوجين، والتي تمدح في مرحلة النشوة وتخبر الزوجين بأنها خبرة ممتعة يجب عليهما أن يصلا إليها معاً حتى يشعرا بأكبر قدر من المتعة والإشباع. وبسبب هذا القدر الكبير من الدعاية، فقد أصبحت هذه المرحلة من الجماع الزوجي مشوهة في أذهان الكثير من الأزواج، مما يجعلهم يشعرون بالقلق والترقب من أجل الوصول إلى هذه المرحلة معاً. وإذا شعر الزوجان بالقلق بدلاً من أن يشعرا بالمتعة، فهذا يعني أنهما يبذلان مجهوداً أكبر مما ينبغي ولا يستمتعان بالقدر الكافي ببعضهما البعض أثناء ممارسة الجماع.

إن المرأة التي تعرف كيف تصل إلى مرحلة الارتفاع المستمر تكون على بعد خطوة واحدة من الوصول إلى مرحلة النشوة؛ فلا يتطلب الأمر عندها سوى المزيد من الوقت والتحفيز. ورغم هذا، فإن بعض النساء اللاتي قدمت استشاراتي لهن أسررن لي أنهن يعتقدن أن الوصول إلى مرحلة النشوة لا يستحق المجهود. فهن يصلن إليها في بعض الأحيان، ولكن حتى إذا لم يصلن إليها، فإنهن يستمتعن بممارسة الجماع مع أزواجهن دون الوصول إليها، ويرغبن في ألا يضغط عليهن أزواجهن من أجل الوصول إلى مرحلة النشوة. وأنا بشكل عام أشجّع الرجال أن يتركوا زوجاتهم يقررن إن كن يردن الوصول إلى هذه المرحلة أم لا.

ومن خلال خبرتي في التعامل مع الأزواج، فإنني لاحظت أن الزوجة التي تكون نشيطة ولديها فائض من الطاقة تختار دوماً أن تصل إلى مرحلة النشوة كلما مارست الجماع مع زوجها. في حين أن النساء اللاتي لديهن مستوى منخفض من الطاقة، أو اللاتي يكنّ مرهقات

من العمل ليوم طويل. في الغالب يخترن ألا يصلن إلى مرحلة النشوة. وفي المقابل، فإن الرجل يختار دوماً أن يصل إلى مرحلة النشوة، سواء كان لديه فائض من الطاقة أو كان مرهقاً، وذلك لأن الوصول إلى هذه المرحلة لا يتطلب منه سوى قدر ضئيل من المجهود الإضافي.

ولكي تكون العلاقة الجنسية بين الزوجين جيدة، عليهما أن يضعا هذا الاختلاف بين الرجل والمرأة في اعتبارهما. فالرجل الحساس لن يضغط على زوجته من أجل الوصول إلى مرحلة النشوة لأنه يدرك أنها قد تستمتع بالجماع حتى إذا لم تصل إلى هذه المرحلة. والقلق حيال الوصول إلى مرحلة النشوة من عدمه ليس له مكان في العلاقة الجنسية المشبعة.

وهناك العديد من الكتب المتوافرة التي تناقش موضوع الوصول إلى ذروة الجماع بالتفصيل. فإذا كانت الزّوجة لا تصل إلى مرحلة النشوة أبداً أو تعاني من صعوبة في الوصول إليها، فأنا أقترح عليها أن تقرأ كتاب المؤلفيْن Georgia Kline-Garber و Benjamin Garber بعنوان Women's Orgasm: A Guide to Sexual Satisfaction. وهذا الكتاب مفيد بشكل خاص للنساء اللاتي لا يعرفن كيف يصلن إلى مرحلة النشوة لأنه يشرح العملية بشكل واضح تماماً وخطوة بخطوة. وهناك فصل ممتاز بعنوان A Ten-Step Program for Achieving Orgasm with Intercourse (برنامج من عشر خطوات للوصول إلى مرحلة النشوة في الجماع الزوجي). لقد وجدت أن بعض الخطوات التي ينصح بها المؤلفان ليست ضرورية لتحقيق نتيجة جيدة، وربما تحتاجين إلى تعديل القيم أو درجات الحساسية التي يذكرانها بما يتناسب مع حالتك.

المرحلة الختامية: هدوء وسكينة أم استياء؟

الوضع المثالي أن ينتهي الجماع بحالة من الهدوء والسكينة حيث يأخذ الرجل زوجته بين أحضانه ويسترخيان وهما يشعران بالإشباع الكامل. ولكن بسبب اختلاف غرائز الرجل عن المرأة بعد الوصول إلى مرحلة النشوة، فإن الكثير من الأزواج يفتقدون الإحساس بهذه المرحلة الختامية الجميلة.

على نحو مميز، بعد الوصول إلى ذروة الجماع، تهبط المرأة إلى مرحلة الارتفاع المستمر ثم تهبط ببطء إلى مرحلة الإثارة ثم تعود أخيراً إلى مستوى عدم الإثارة. وبينما يحدث هذا الهبوط، يغشى المرأة إحساس عميق بالسكينة، وتتكوّن لديها رغبة عميقة في الحب. والكثيرات من النساء اللاتي قدمت لهن استشاراتي قلن إن هذا الشعور قد يدوم لديهن لأكثر من ساعة بعد الجماع.

وفي مرحلة السكينة، لا يشعر الرجال بنفس المشاعر. بالنسبة للرجل، لا يعد الوصول إلى مرحلة النشوة مرة أخرى شيئاً مرغوباً فيه لأنه يحتاج إلى مجهود أكبر كثيراً من المرة الأولى. هذا إذا تمكن الرجل من الوصول إليه في الأساس. وبالنسبة لمعظم الرجال، يعد الوصول إلى مرحلة النشوة للمرة الثالثة في فترة قصيرة من الوقت مسألة مستحيلة تقريباً. وعلى عكس المرأة، لا يهبط الرجل إلى مرحلة الارتفاع المستمر بعد النشوة، وإنما يهبط مباشرة إلى مرحلة الإثارة، وقد لا يدوم هذا سوى للحظات بسيطة. وفي خلال دقيقة واحدة من الوصول إلى مرحلة النشوة، يجد الرجال أنفسهم غير مهتمين بالجنس على الإطلاق. وفي الغالب، يقفز الرجل من سريره ليأخذ دشاً أو ينقلب على جانبه ويدخل في نوم عميق. إن مثل هذا الاختلاف بين الرجل والمرأة يمكن أن يدمر الزواج في مرحلة شهر العسل.

على الزوجين أن يعملا بجد من أجل الوصول إلى إحساس صحيح ومناسب بالوقت في مرحلة السكينة. يجب على الرجل أن يستمر في إظهار الحب لزوجته لمدة خمس عشرة أو عشرين دقيقة على الأقل. لا تدع هذا الوقت الهادف والدافئ والمناسب لإجراء المحادثات يفلت منك.

وفي المقابل، على الزوجة ألا تفسر الانخفاض المفاجئ في اهتمام الزوج بالجنس على أنه رفض لها. فعليها أن تفهم أن الجزء الجسماني الصرف من الدافع الجنسي لدى الرجل يرتفع بسرعة ويهبط بسرعة أيضاً بعد انقضاء الشهوة، وهذا لا يعني بأي حال أنه لم يعد يحبها.

حل المشاكل الجنسية

رغم أن المشاكل الجنسية يمكن أن تتسبب في التوتر والتعاسة بين الزوجين، فإنها يمكن أن تحل بسهولة نسبياً أكثر مما يتخيل الزوجان. في معظم الحالات، لا يتطلب الأمر سوى بعض المعرفة من جانب الزوجين. للتعامل مع مثل هذه المشاكل، يجب أن يكون الزوجان مستعدين لتعلم ما يجب معرفته والتدرب عليه معاً من أجل الوصول إلى مرحلة الإشباع الكامل. يجب على الزوجات بشكل خاص أن يتعلمن الكثير عن نشاطهن الجنسي. فقبل أن تصبح الزوجة مستعدة لتلبية احتياجات زوجها الجنسية، يجب عليها أن تعرف كيفية المرور بالمراحل المختلفة التي وصفناها سابقاً.

والكثير من الأزواج يسألونني: "كيف نتثقف في هذا الموضوع؟"، وأنا أجيب بأن الأمر يعتمد على مدى خطورة المشاكل التي تعانيان منها. فربما تكون المشكلة بسيطة ويمكن حلها بأن تقرءا معاً كتاباً من الكتب المخصصة لمناقشة هذا الموضوع. ولأن هذا المجال يقع خارج حدود كتابنا، فإنني لم أتناول هذا الموضوع بالتفصيل هنا.

وبعد أن تختارا الكتاب المناسب، اقرءاه معاً لكي تتعرفا على الأساليب والتوقيتات المناسبة لكما معاً. العديد من الكتب يحتوي على كم كبير من المعلومات والإجراءات، ولكن تذكر أن بعض هذه الإجراءات ينفع مع بعض الأزواج ولا ينفع مع البعض الآخر. فكل زوجين يستجيبان بشكل مختلف عن الآخرين. والهدف المهم الذي يجب أن تسعيا إليه هو الوصول إلى مرحلة الإشباع والرضا والحب.

أما إذا كان الزوجان يعانيان من مشكلة جنسية خطيرة، فعليهما أن يزورا طبيباً متخصصاً في المشاكل الجنسية الزوجية. وقد نصحت الكثيرين ممن زاروني في عيادتي باللجوء إلى طبيب متخصص في المشاكل الجنسية، ولكن لأن كل حالة فردية ولا توجد نصائح عامة، فإنني لم أناقش الإجراءات العلاجية هنا. وإذا كنتما تشعران بأن مشكلتكما بحاجة إلى طبيب متخصص، فربما يكون من الحكمة أن تقرءا بعض الكتب التي تتناول هذا الموضوع أولاً. بهذا الشكل، يمكنكما أن تفهما المشكلة بشكل أفضل وتختارا الطبيب الذي يملك المؤهلات المناسبة والذي يمكن أن يساعدكما في حلها.

ومن المفارقات المأساوية التي أراها في عملي أن أقدم استشاراتي لزوجين في السبعينيات من عمرهما وأكتشف أنهما يعانيان من عدم التوافق الجنسي. في أغلب الأحوال، لا يستغرق حل مشكلتهما سوى أسابيع معدودة، وبعدها يشعران بالإشباع الجنسي لأول مرة بعد أربعين أو خمسين سنة من الزواج. وفي الغالب يأتيان إليّ ويتحسران كيف عاشا كل هذه السنين وهما محرومان من المتعة ويقولان: "لقد كانت هذه الاستشارة كفيلة بإحداث فارق هائل في زواجنا". ورغم أنني أكون سعيداً لأنني تمكنت من حل المشكلة المحبطة التي عاشت معهما عشرات السنين، فإنني أشعر بالحزن على كل تلك السنوات التي تحملوا فيها الشعور بالذنب، والغضب، والإحباط التي تصاحب عدم التوافق الجنسي في الغالب.

تلبية احتياجات بعضكما البعض

كما قلت في الفصل ١، فإن هدفي هو أن يدرك ويفهم كل زوج وزوجة الاحتياجات العاطفية الخمسة الأكثر أهمية لدى الطرف الثاني ويقوم بإشباعها له. وقد بدأت بمناقشة أهم حاجتين أشعر بأنهما يشكلان الأساس الضروري لأي زواج ناجح، وهما الحب للزوجة والجنس للرجل.

لعلك وجدت بعض المعلومات التي ذكرتها في هذا الفصل مزعجة بالنسبة لك، وربما تشعر بعض الزوجات بالإهانة عندما أقول إنهن بحاجة إلى "تعلم" وفهم نشاطهن الجنسي. وأنا مستعد للمخاطرة بهذا الأمر لأن المشاكل التي تأتي من وراء عدم المعرفة

أكبر مما يتخيل أي زوجين. ومع ازدياد أعداد الأزواج الذين أقدم لهم استشاراتي، تتأكد لدي حقيقتان مهمتان. ربما تُشعر هاتان الحقيقتان بعض الأزواج بالإزعاج، أو الغضب، أو بالحنق، ولكنهما تمثلان الحقيقة رغم ذلك:

١. رغم أن الرجال يشعرون بانسجام أكبر مع نشاطهم الجنسي لأنه من الدوافع الأساسية لهم، فإنهم يفتقرون إلى مهارات ممارسة الحب لأنهم يفشلون في إدراك حاجة المرأة إلى الحب كجزء من العملية الجنسية. وعندما يتعلم الرجل أن يكون عاطفياً، فإن ممارسته الحب مع زوجته ستنتقل إلى مستوى مختلف تماماً. والرجل الذي يهتم بإشباع نهمه الجنسي فقط يزعج زوجته أكثر من أي شيء آخر، لأن أسلوبه يُظهر لها عدم اهتمامه بمشاعرها. إنه يستخدم جسد زوجته من أجل متعته الخاصة ويتركها تُصاب بالغضب والإحباط بشكل متزايد.

٢. وبالمثل، الكثير من الزوجات لا يفهمن نشاطهن وأحاسيسهن الجنسية الخاصة بشكل جيد بما يكفي لتعرف الزوجة كيف تلبي حاجة زوجها للجنس. فلكي تتمكن من إشباع زوجها جنسياً، يجب عليها أن تشعر هي أيضاً بالإشباع. وأنا أحاول أن أشجع الزوجات على ألا يكتفين ببساطة بتقديم أجسامهن عن طيب خاطر لأزواجهن، وإنما على أن يتعلمن كيفية الاستمتاع بالعلاقة الجنسية بنفس القدر الذي يستمتع به أزواجهن.

القاعدة الذهبية في الزواج

يجب على الزوجين أن يساعد كل منهما الآخر إذا أرادا أن يستمتعا معاً بالعلاقة الجنسية. فإذا لم يقدم الرجل الحب والرقة اللذين تحتاجهما الزوجة، فإنها ستشعر بأنه عديم الإحساس ولا يهتم بها. ونفس الأمر بالنسبة للزوجة. ومبدأ التبادل هذا سيتم تطبيقه في كافة أرجاء الكتاب. ونحن نركز دوماً على أن كل واحد من الزوجين لن يستمتع بزواجه ما لم يبذل مجهوداً لجعل الطرف الآخر يستمتع به أيضاً. فإذا كان كل واحد من الزوجين يهتم بالآخر، فعليه ألا ينكر عليه حقوقه أو يحاول استغلاله بدافع الأنانية أو الجهل.

نحن جميعاً نعرف القاعدة الذهبية التي يمكن أن تحدث فارقاً هائلاً في علاقتنا بالآخرين: "عامل الناس كما تحب أن يعاملوك". وبينما تتأمل الحاجتين الأساسيتين اللتين ذكرناهما حتى الآن في الفصلين السابقين، وتتطلع إلى القراءة عن الحاجات الثمانية القادمة، من فضلك اقرأ النسخة المعدلة من القاعدة الذهبية والتي أسميها قانون الزواج الثاني لهارلي:

أشبع حاجات شريك حياتك
كما تحب أن يشبع لك
شريك حياتك حاجاتك.

أسئلة لها

١. على مقياس من ١ إلى ١٠، حيث ١٠ تعني "إشباع كامل". ما مدى شعورك بالمراحل الأربعة للاستجابة الجنسية مع زوجك؟

الإثارة ______ الارتفاع المستمر ______ النشوة ______ السكينة ______

٢. إذا وضعتِ درجة منخفضة لأي واحدة من المراحل الأربعة، فماذا في رأيك سبب المشكلة؟ هل المشكلة فيه أم فيكِ أم فيكما معاً؟

٣. بعدَ قراءة هذا الفصل، ما الذي تعلمتِه عن حاجة زوجك للجنس؟

أسئلة له

١. إذا تخيلت زوجتك تصف رغبتك الجنسية وأسلوبك في الجماع لطبيب معالج، فماذا تعتقد أنها ستقول؟

٢. كيف تصف معدل ممارستك للجماع؟

ثابت ______ متقطع وغير منتظم ______ في حالة مجاعة ______

٣. طبقاً لما قلناه في هذا الكتاب، تصل المرأة إلى مرحلة الإثارة بسبب الحب والاهتمام والدفء والحنان والرقة التي يبديها زوجها لها. فهل هذه من الخصائص التي تسعى دوماً إلى تطويرها والتعبير عنها؟ وما الذي تعتقد أن زوجتك ستقوله إذا طلبنا منها الإجابة عن نفس هذا السؤال؟

أسئلة لهما معاً

١. هل تستمتعان معاً بخبرة جنسية مشبعة؟ وإذا لم يكن الأمر كذلك، ففي أي مرحلة تعانيان من المشاكل، وكيف يمكنكما تغيير هذا؟

٢. هل تحتاجان إلى قراءة كتاب جيد عن الجماع الزوجي؟

٣. في أمور الجنس والحب، هل نمارس القاعدة الذهبية التي ذكرها المؤلف هنا: "أشبع حاجات شريك حياتك كما تحب أن يشبع لك شريك حياتك حاجاتك"؟

٥

إنها تريده أن يتحدث معها:

المحادثة

عندما كانت "جيل" مخطوبة لـ "هاري"، كانت خطبتهما عبارة عن محادثة واحدة طويلة لا تنقطع. وفي الأيام التي لم يكونا يتقابلان فيها، كانا يتحدثان على الهاتف، وفي بعض الأحيان كانت المحادثة تمتد لساعة أو أكثر. وكان جيل وهاري لا يهتمان بالشكليات، فقد كان اهتمامهما الحقيقي برؤية بعضهما والتحدث مع بعضهما البعض. في بعض الأحيان، كانا ينشغلان بالحديث لدرجة أنهما ينسيان الهدف من المقابلة.

وبعد الزواج، وجد كل من جيل وهاري أن كم المحادثات بينهما قد انخفض بصورة حادة. فكلاهما انشغل بأمور أخرى استهلكت الكثير من وقته. وعندما كانت الفرصة تسنح لهما للجلوس والتحدث، اكتشف كل من جيل وهاري أن الموضوعات التي يمكن أن يتحدثا فيها قد صارت بدورها أقل كثيراً. وعندما كان هاري يعود من العمل، كان نشاطه المعتاد هو أن يدفن رأسه في الصحيفة، ثم يشاهد التليفزيون، ثم يدخل إلى السرير مبكراً. ولكن هذا لا يعني أن هاري غير مهتم بجيل أو أنه محبط من أي شيء. إنه ببساطة يريد أن يسترخي بعد يوم عمل شاق في الشركة.

ذات مرة قالت له جيل: "زوجي العزيز، أنا حقاً مشتاقة لمحادثاتنا معاً. أتمنى لو صار باستطاعتنا أن نتحدث كما اعتدنا أن نفعل".

رد هاري: "أنا أيضاً استمتعت بهذه الأوقات جداً. ما الذي تحبين أن نتحدث بشأنه؟".

هذه الملحوظة الأخيرة لم تكن موفقة ولم تسجل ارتفاعاً في رصيد هاري في بنك الحب لدى جيل. فرغم أنها لم تنطق بما دار في خلدها، فإنها قالت بينها وبين نفسها: *إذا لم تكن تعرف إجابة هذا السؤال، فأعتقد أنه ليس لدينا شيء لنتحدث عنه حقاً*.

لقد بدأت جيل تتعجب لماذا تغيرت الأمور بينها وبين زوجها. فلا يزال هاري يستطيع الحديث بطلاقة عندما يرغب في ذلك. فهو يتحدث مع أصدقائه عن مباريات الكرة مثلاً. ويبدو أنه "يحجز" صمته لها وحدها، وقد وجدت جيل صعوبة في قبول ذلك.

كانَ جيل وهاري يتقابلان مع "توم" و "كاي"، وهما زوجان من الجيران من نفس عمرهما. لقد لاحظت جيل أن توم اعتاد على أن يوجه حديثه إليها، وبدا لها أنه لا يعاني في العثور على موضوع مشوق للحديث معها.

ومع مرور الوقت، كانت جيل تعتبر لقاءها وزوجها مع توم وكاي من الأحداث المثيرة كل أسبوع. فقد كانت تتطلع إلى هذه الأوقات التي تستطيع التحدث فيها مع توم وتبوح له بكل ما يدور بذهنها. كان توم يستمع إليها باهتمام، ويتحدث معها بحماس. وفي أي وقت كانا يجدان نفسهما في مجموعات أكبر من الناس، في الحفلات مثلاً، كان توم يختار الاقتراب منها والتحدث إليها. وكان يجلس مع جيل في الاجتماعات ويدعوها للأحداث الخاصة التي تثير اهتمامهما. لقد أصبحا صديقين جيدين. بالطبع، كان هذا يزيد من رصيد توم في بنك الحب لدى جيل.

ومع مرور الوقت، تعمقت هذه الصداقة، وأدركت جيل أن علاقتها بتوم قد تطورت إلى ما هو أكثر من الصداقة، على الأقل بالنسبة لها. وأخيراً، ذات يوم، صرحت له بأنها قد صارت منجذبة إليه.

رد عليها توم: "جيل، أنا أحبك من أول يوم تقابلنا فيه تقريباً".

وفي خلال أسابيع قليلة، كانت جيل وتوم منخطرين بعمق في علاقة غير مشروعة.

لقد دارت جيل حول نفسها دائرة كاملة. فهي الآن تعتمد على توم لكي يشبع لها الحاجة التي كان زوجها هاري يشبعها لها بشكل جميل قبل الزواج. لسبب ما، انزوى انجذابها لهاري بعد زواجهما. وعندما كانت جيل تتفكر في الأمر كانت تقول: *يالها من خسارة أنني لا أستطيع أن أستمتع بهذه المحادثات مع هاري كما اعتدنا أن نفعل في الماضي. لقد كنا نستمتع بهذه المحادثات، فلماذا لا نستطيع أن نفعل هذا الآن؟*

لماذا لا يتحدث زوجي معي؟

نادراً ما يسألني رجل: "لماذا لا تتحدث زوجتي معي؟". ولكنني أسمع السؤال: "لماذا لا يتحدث زوجي معي؟" كثيراً من الزوجات. ويبدو أن حاجة الرجل للتحدث مع زوجته أقل كثيراً من حاجتها للتحدث معه. ويبدو أن الزوجة تستمتع بالمحادثة نفسها، بغض النظر عن الموضوع الذي تتحدث فيه. فالنساء يمكن أن يقضين ساعات طويلة في التحدث مع بعضهن البعض عبر الهاتف، في حين أن الرجال نادراً ما يتحدثون مع بعضهم البعض على الهاتف لمجرد الحديث أو للإلمام بأحدث التطورات. بالنسبة للنساء، تعد المقابلات سواء على الطعام أو على الشاي لمجرد التحدث عما يشغل بالهن من الأنشطة الممتعة للغاية. أما إذا اجتمع الرجال فإنهم في الغالب يتحدثون عن أشياء عملية، مثل إصلاح سيارتهم، أو أفضل مكان لصيد السمك، أو عن ترتيب الفرق الرياضية لهذا الموسم. وهم يحبون أيضاً تبادل النكات والنوادر. ولكنهم لا يميلون إلى التحدث عن أنفسهم أو عن مشاعرهم.

ولكن لماذا إذن يجد الرجال سهولة في التحدث مع النساء في فترة الخطوبة؟ أحد الأسباب الواضحة أن الرجل يريد أن يترك انطباعاً جيداً لدى خطيبته، كما أن المرأة تريد أن تفعل نفس الشيء. فخلال فترة الخطوبة، يبذل كل واحد منهما أفضل ما لديه لكي يبين قدرته على أن يكون مرحاً وذكياً وممتعاً، وهكذا. وكلاهما يشعر بالحماس لاكتشاف ما يحبه الآخر وما يكرهه. والرجل بشكل خاص يصبح فضولياً ويرغب في استكشاف شريكة حياته المقبلة. فهو يريد أن يعرف شعورها تجاه مختلف الأشياء، ويريد أن يسمعها تتحدث عن المشاكل التي تواجهها. وهو يريد أيضاً أن يعرف ما يجعلها سعيدة وراضية.

ومن نفس المنطلق، يشعر الرجل أيضاً برغبة في استكشاف اهتمامات زوجة المستقبل، ويريد أن يكتشف أفضل طريقة لإثارة إعجابها. ولأنه يدرك أنها تحب أن يتصل بها زوجها، فإنه يقوم بشكل منتظم بالاتصال بها عندما لا يتمكن من مقابلتها. وهذا يبين لها مقدار حرصه عليها وحبه لها.

ولكن رغم أن النساء يهوين المحادثات، فإنهن لا يحببن الرجل الذي يقضي الأمسية كلها يتحدث عن مشاكله أو إنجازاته. فالكثيرات من النساء اللاتي قدمت لهن استشارتي كن يتحدثن عن تجاربهم الفاشلة في الارتباط، وكن يعللن هذا قائلات: "لقد كان رجلاً مملاً، فكل ما كان يفعله هو أن يتحدث عن نفسه".

وهذا يدل على أن المحادثة التي تشبع رغبة المرأة يجب أن تركز على أحداث اليوم الذي عاشته، أو الناس الذين قابلتهم، والأهم من كل ذلك، أن تركز على *شعورها تجاه ذلك*. إنها تسعى للإحساس بأن زوجها يهتم بها ويرغب في التعرف على مشاعرها، ولكنها في نفس الوقت يمكن أن تكون مستعدة لكي توليه نفس الاهتمام وتستمتع بالمحادثة التي يتحدث فيها الزوج عن نفسه وما فعله في يومه.

والأهم من كل ذلك، أن المرأة تسعى إلى أن تكون بصحبة رجل يهتم بها ويرعاها بصدق. وعندما يصل إليها هذا الإحساس، فإنها تشعر بالقرب من هذا الشخص الذي تتحدث إليه. فداخل المرأة، تختلط المحادثة بالحب لتساعدها على الشعور بالاندماج والتوحد مع هذا الشخص. وهي تشعر بالارتباط بالشخص مادام الحب والمحادثة مستمرين بشكل يومي.

وإذا تطلب عمل الزوج أن ينتقل إلى مدينة أخرى، فإن الهاتف يمكن أن يساعد في الحفاظ على هذا الشعور بالتواصل والقرب بينهما. ولكن حتى إذا كان يتصل بها كل ليلة أثناء سفره، فعندما يعود من الشائع أن تحتاج الزوجة إلى يوم أو يومين لإعادة تأسيس الارتباط مع زوجها كما كانت قبل أن يسافر. فالنساء اللاتي تزوجن من رجال يسافرون باستمرار يخبرنني عن مدى صعوبة تأقلمهن مع أزواجهن عند عودتهم من السفر. قالت لي إحداهن: "أحتاج إلى يوم أو يومين لأشعر بالراحة والقرب منه بما يكفي لممارسة الحب معه".

الكثير -وربما معظم- الأزواج الذين أراهم في عيادتي لديهم مشاكل بسبب طبيعة الوظائف التي يعملون بها. فالوظيفة التي تتطلب السفر كثيراً، مثل المبيعات أو خطوط الطيران أو العمل التنفيذي، وما شابه، تضر الزواج كثيراً. فنمط السفر والعودة للزوج يجعل من الصعب، إن لم يكن من المستحيل، على الزوجة أن تحافظ على إحساسها بالقرب والاندماج معه. أما إذا كان كلا الزوجين يسافر كثيراً، فإن تحدي الحفاظ على الرابطة العاطفية بينهما يصبح مضاعفاً.

التواصل يحتاج إلى وقت

إذا كان الزوج يرغب بالفعل في الوفاء باحتياجات زوجته بالشعور بالقرب منه، فسيعطي الموضوع ما يكفي من الوقت والانتباه. وأنا أخبر عملائي من الرجال أنهم يجب أن يخصصوا خمس عشرة ساعة أسبوعياً من الانتباه الكامل لزوجاتهم. الكثير من الرجال كانوا يعتقدون أنني فقدت عقلي عندما أقول لهم هذا الكلام، أو يضحكون ويقولون: "لكي أفعل هذا، يجب أن يصبح اليوم ٣٦ ساعة". وعندما أسمعهم يقولون ذلك لا يهتز لي جفن وإنما ببساطة أسألهم كم ساعة كنتم تخصصونها لزوجاتكم في مرحلة الخطوبة. فأي عازب لا يخصص لخطيبته خمس عشرة ساعة من الوقت تقريباً أسبوعياً معرض لأن يفقدها.

وماذا يحدث أيضاً خلال فترة الخطوبة؟ يبحث الخطيبان عن أي عذر لكي يجتمعا معاً. وفي الغالب يتشاركان في كل نشاط ترويحي يمكنهما التشارك فيه، مثل لعب كرة المضرب أو دخول السينما أو المقابلة على العشاء. والمشكلة ليست في الحدث نفسه. وإنما المهم هو

رغبة كل منهما الأكيدة في أن يتقابلا معاً ليتعرفا على بعضهما البعض. ومعظم مقابلاتهما تركز على أن يظهرا لبعضهما الحب ويتحادثا.

وعندما يتشارك الخطيبان وقتهما معاً، يكون لهما هدفان أساسيان، رغم أنهما قد لا يكونان واعيين بهذين الهدفين، (١) يحاولان معرفة بعضهما البعض بشكل كامل، و (٢) يحاولان أن يشعرا بعضهما البعض بمدى حب واهتمام كل منهما بالآخر.

فلماذا يتم إهمال هذين الهدفين "بعد" الزواج؟

إن الزوجين اللذين يرغبان في تكوين أسرة ناجحة يجب أن يستمرا في السعي لتحقيق هذين الهدفين طوال حياتهما. وبشكل أساسي من أجل المرأة، يجب أن يخصصا وقتاً كافياً لمقابلة بعضهما البعض. وهنا يأتي دور الخمس عشرة ساعة التي أنصح بها. يمكن لكل زوجين أن يقوما بأي أنشطة أخرى يرغبان بها في هذا الوقت، ولكن بشكل أساسي يجب تخصيص هذا الوقت للمحادثة الخاصة والحميمة دون وجود أي أصدقاء أو أطفال.

فبدون قضاء الوقت معاً، تفقد المرأة بشكل خاص إحساسها بالقرب والألفة الذي تحتاج إليه وتستمتع به جداً، ويبدأ حساب زوجها في بنك الحب الخاص بها يجف. وأنا اخترت هذا المقدار من الوقت (الخمس عشرة ساعة) بعد أن سألت الكثير من النساء عن مقدار الوقت الذي يحتجن لقضائه مع أزواجهن قبل أن يشعرن بالقرب والراحة بما يكفي للاستمتاع بالمودة والحب والحميمية الجنسية.

وبإمكانك ممارسة أي نشاط في هذه الساعات الخمس عشرة إذا تمكنت من الإجابة عن السؤال التالي بحزم: "هل هذا النشاط يتيح لنا التركيز بشكل أساسي على بعضنا البعض؟". فالذهاب إلى السينما لمشاهدة فيلم مدته ثلاث ساعات لا يفي بالغرض ولا يصلح لاحتسابه ضمن هذا الوقت. صحيح أنكما يمكن أن تتبادلا تعبيرات الحب خلال الفيلم، ولكن في معظم الأحوال لا يمكنكما القول بأنكما تركزان حقاً على بعضكما البعض.

أما الأنشطة التي تصلح لتقوما بها معاً فهي السير، والعشاء في المطاعم، والنزهة بالقارب في نهر هادئ، ولعب الجولف، أو الاسترخاء على الشاطئ، وأي أنشطة أخرى لها نفس الطبيعة. أما الأنشطة التي تتطلب تركيزاً أو قدراً كبيراً من التدريب بحيث تصبح المحادثة أثناءها صعبة فإنها لا تفي بالغرض المطلوب.

وإذا تمكنت من إجراء محادثة مع زوجتك في أثناء ركوبكما السيارة، يمكنك أن تحسب هذا الوقت ضمن الخمس عشرة ساعة التي تخصصها لزوجتك. وكذلك يمكن أن تحسب الأوقات التي تتناولان فيها الوجبات إذا لم تكن تتضمن أي تشتيت من الأطفال أو من أي مصادر أخرى.

في خلال فترة الخطوبة، تقع المرأة في حب خطيبها بسبب الوقت الذي يخصصه لها والذي يقضيانه في تبادل المحادثات وأحاسيس الحب. وإذا استمر الخطيبان في مثل هذه الأنشطة التي قربتهما من بعضهما البعض في المقام الأول، فإن زواجهما سيكون ناجحاً.

فعندما يتزوج الخطيبان، فكل واحد منهما له الحق في أن يتوقع استمرار نفس الحب والرعاية التي كانت سائدة بينهما في فترة الخطوبة بعد الزواج أيضاً. ولكن للأسف، فإن واقع الحال يقول إن أحد الزوجين يحدث له انقلاب بعد الزواج بفترة ليست طويلة. بالطبع، لا يصح التعميم، فكل زيجة تعد حالة خاصة. وهناك بعض الزيجات التي تستمر ناجحة لفترات أطول أو أقصر من الزيجات الأخرى، ولكن الشائع أن يحدث التغيير في مرحلة ما من الزواج. لماذا؟ لأنه بعد الزواج لا يلتزم الزوجان بتخصيص ما يكفي من الوقت للطرف الآخر. فرغم معرفتنا بأهمية هذا الوقت، فإننا نأخذ زوجاتنا أو أزواجنا كأمر مسلم به ولا نبذل مجهوداً للحفاظ عليهم. فالضغوط الجديدة التي تطرأ بعد الزواج تجعلنا نتخلى عن حذرنا، ونجور على الوقت الذي يجب أن نخصصه للأشخاص الذين نحبهم والتزمنا برعايتهم.

وعندما يأخذ الزوج أو الزوجة الطرف الآخر "كأمر مسلم به"، فإن "المحادثات الرائعة" التي كانت تجري بينهما في فترة الخطوبة ستخبو سريعاً وتصبح مجرد حياة زوجية مملة مخيبة للآمال. يجب على كل إنسان أن يجلس ويتأمل الفكرة التالية: *لقد وافق شريك حياتي على الزواج مني لأنه اعتقد أن الأشياء الجميلة التي كنت أفعلها في فترة الخطوبة ستستمر طوال حياتنا. فهل أنا ملتزم بالجزء الذي يخصني من هذا الاتفاق؟*

معظم الأشخاص الذين يتخذون قرار الزواج لا يفترضون أن فترة الخطوبة هي فترة خيالية استثنائية وأنه بمجرد الزواج ستتحول الأشياء إلى أمور بشعة. إنهم يتزوجون لأنهم استمتعوا بالأشياء الجميلة التي كانت تحدث في فترة الخطوبة وأرادوا أن تستمر هذه الأشياء معهم طوال العمر.

بالتأكيد، يمكن أن تتغير الظروف بعد الزواج. ففي أيام زواجي الأولى، واجهت أنا زوجتي جويس بعض الأزمات المالية. كنت لا أزال أدرس، ومع ذلك كان علي أن أعول زوجتي وأطفالي. كانت جويس تجلس في البيت مع الأطفال ولا تعمل، وكان كل دولار له قيمته. وكان عليّ أن أسأل نفسي، *ما الذي تحبه جويس أكثر: المزيد من المال لتنفقه أم المزيد من الوقت لتقضيه معي؟* في ذلك الحين، كانت جويس لتختار المال لأنه كان علينا أن ندفع فواتيرنا وندبر أمور منزلنا، وهي من الحاجات الأساسية المهمة التي سنناقشها في الفصل ٩. ولكن لحسن الحظ، لم نترك لتلك الضغوط المالية الفرصة لكي تتدخل بيننا. ففي السنوات التالية، وأثناء سنوات عملي، تعلمت حقيقة مهمة: المال أو المستقبل المهني يجب أن يخدم الزواج، ولكن لا يجب على الزواج *أبداً* أن يخدم المال أو المستقبل المهني. ففي الكثير من الزيجات الفاشلة التي لاحظتها، تخلى الزوجان عن علاقتهما من أجل بناء ثروة. وفي النهاية، تكونت لديهما الثروة ولكن على حساب زواجهما.

إن التزاحم الأمريكي على الحصول على المزيد من المتع والمزايا كلما ترقى الإنسان في سلم النجاح ربما يكون ألد عدو تواجهه أي أسرة. فأيهما تكون له الأولوية في الزواج: علاقة

الزوجين ببعضهما أم مستوى معيشتهما؟ نحن جميعاً نعرف الإجابة "الصواب". ولكن الكثيرين من الأزواج يحيدون عنها، ويضعون مستوى المعيشة قبل العلاقة الزوجية بسبب تصورهم الخاطئ "أننا سنصبح أكثر سعادة عندما نصبح مرتاحين مادياً". وللأسف، في الكثير من الحالات يحدث العكس، فهم يتمكنون من الوصول إلى مستوىً معيشة أفضل، ولكن مقابل ثمن فظيع.

ولأن جويس وأنا قررنا أن نقضي المزيد من الوقت معاً، فقد كان علينا أن نجري بعض التعديلات على نمط حياتنا. لقد رأيت كيف يصل الإنسان إلى قرارات خاطئة إذا نظر إلى الأمور من وجهة النظر المادية *فقط*، ولكن كان لا يزال علينا أن ندفع فواتيرنا. و كان هذا يعني أن نخفض من مستوى معيشتنا بعض الشيء.

إن الزوجين اللذين يقرران أن يقضيا ساعات إضافية في العمل أو يجمعا بين وظيفتين، ربما بذلك يوقعان شهادة وفاة زواجهما، أو على الأقل يجهزانه للدخول إلى المستشفى. ومن الواجب عليهما أن يدركا أن علاقتهما أهم جزء من جودة حياتهما.

لماذا المحادثة مهمة إلى هذه الدرجة؟

عندما ندرس الاحتياجات العشرة الأساسية لدى الزوج والزوجة، فإننا سنبدأ في إدراك أنها جميعاً مرتبطة ببعضها بشدة. وبسبب هذا، إذا فشلت في إشباع إحدى حاجات شريكة حياتك، فربما يؤثر هذا في قدرتك على إشباع الحاجات الأخرى. على سبيل المثال، تخيل نفسك تحاول أن تشبع حاجة زوجتك إلى الحب بدون أن تشبع حاجتها إلى التواصل اللفظي. فبدون الحوار والمحادثة، لن يصبح باستطاعتك أن توجد جو الحب الدافئ والعلاقة الجسدية العميقة التي يحتاجها كل طرف.

بعض الناس يعتقدون خطأً أنهم يستطيعون فصل هذه الحاجات الزوجية الأساسية عن بعضها. فالزوجة التي لا يتحدث معها زوجها بالقدر الكافي ستكون مخطئة إذا ظنت أنه لا بأس إن بحثت عن شخص آخر تتحدث معه بدلاً من زوجها. إن محاولة إشباع الحاجة لدى شخص آخر مع الحفاظ على الوفاء الزوجي قد تبدو مقبولة لأول وهلة، ولكن المشكلة أنها بهذا ستقوّض زواجها لأنها ستفقد الصلة القوية التي تترسخ عندما تجري هذه المحادثات مع زوجها. ففي أعماقها، تشعر المرأة بأن زوجها يجب أن يتحدث معها إذا أراد أن تشعر بالقرب والتوحد معه.

"جورج، دعنا نتحدث".

"ما الذي تودين الحديث عنه؟".

إن هذا السؤال البريء الذي تورط فيه جورج يمكن أن يثير غضب معظم النساء إذا سمعنه يخرج من فم أزواجهن، لأنه يبين إلى أي مدى لا يفهم الرجل حاجة المرأة للمحادثة. ولكي نساعد الرجل على فهم أهمية هذه الحاجة، دعنا نعكس الأمر بالنسبة له. تخيل المحادثة التالية:

"ماري، دعينا نمارس الحب".

"لماذا يا جورج، هل نحن نريد إنجاب أطفال؟".

فعندما تقرأ رد ماري على جورج عن الجنس، يمكن أن تفهم إلى أي مدى يبدو رده عليها عندما تطلب منه أن يتحدث معها سخيفاً. ورغم أهمية المحادثة في الزواج، فإن الحوار الأول يتكرر كثيراً بين الأزواج. لماذا؟ أعتقد أن السبب هو أن كلا الطرفين لا يفهم وجهة نظر الآخر عن المحادثة.

فكما أن الزوج يجد الجنس ممتعاً في حد ذاته وليس مجرد وسيلة لإنجاب الأطفال، فإن الزوجة تجد المحادثة ممتعة بنفس القدر. فبالنسبة لمعظم الزوجات، تجعل المحادثة المرأة تشعر بالمزيد من الحب الرومانسي من زوجها لأنها تستطيع من خلال المحادثة أن تشارك زوجها في حياتها بعمق. والجو الذي توجده المحادثة يسهم بدرجة كبيرة في إحساسها بالسعادة. والرجل الذي يخصص ما يلزم من الوقت لإجراء محادثة صادقة مع زوجته سيصبح على الطريق الصحيح لغزو قلبها.

ومن خلال سؤاله البريء، يعبر جورج عن حقيقة مهمة في نظر الرجل وهي أنه يرى المحادثة وسيلة يجب أن تؤدي إلى غاية معينة، وليست غاية في حد ذاتها. فإذا واجه جورج مشكلة في حسابه في البنك، فإنه سيتحدث مع ماري، ولكن إذا سارت الأمور على ما يرام، فإنه بالتأكيد لن يخبرها بأن موظف البنك عامله بلطف في آخر مرة زار فيها البنك. تفهم النساء أيضاً أن المحادثة يمكن أن تتم لأغراض عملية، ولكنهن يجدن صعوبة في شرح سبب استمتاعهن بالتحدث مع شخص بعينه.

ورغم أن المحادثة تشبع حاجة عاطفية لدى المرأة، فإنها تلعب أيضاً دوراً مهماً في بناء العلاقة. فهي تفيد الزوجين في (١) توضيح احتياجات كل طرف من الآخر، و (٢) إخباره عن كيفية إشباعها. فعندما يتشارك الزوجان في محادثة من هذا النوع ويتمكن كل طرف بالفعل من توصيل احتياجاته للآخر، فإنهما سيتعلمان أن يصبحا أكثر توافقاً مع بعضهما البعض. ولبدء مثل هذه المحادثة، اسأل زوجتك عما تشعر وتفكر به. على سبيل المثال، في إحدى الأمسيات، اسألها عن الأشياء الجيدة التي أسعدتها اليوم، وعن الأشياء التي أقلقتها. وأيضاً دعها تعرف الأشياء التي أسعدتك أو أقلقتك في يومك.

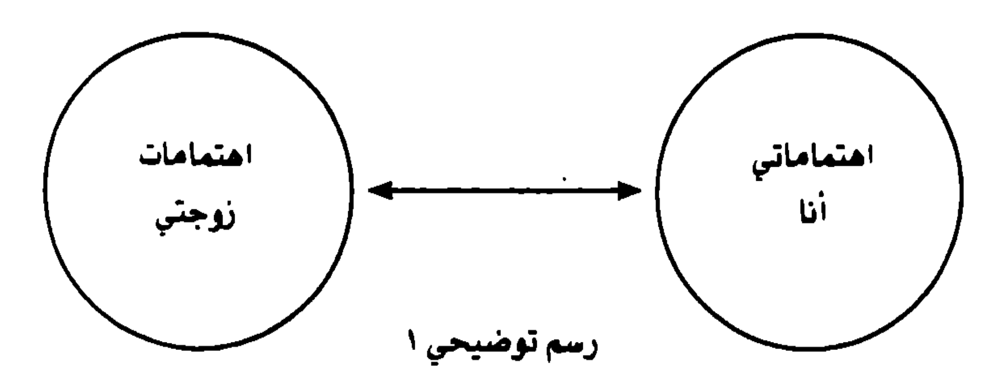
وعندما تتبادل هذه المعلومات مع زوجتك، سيصبح لديك فهم أفضل لما يحدث في عالمها ولاستجاباتها للمواقف المختلفة التي ستؤثر في حياتكما معاً. فإذا كنت أفعل شيئاً معيناً يؤثر على زوجتي سلبياً، فإنني أريد أن أعرف هذا الشيء حتى أتوقف عن فعله وأفعل شيئاً يشعرها بالسعادة بدلاً منه. وبالمقابل، إذا كنت أفعل شيئاً يسعدها فإنني أريد أن أعرفه أيضاً، بحيث أستمر في فعله أو أحسنه. ومهما طال الوقت أو المجهود الذي يبذله الزوجان في هذا الأمر فإنه سيكون في محله لأن النوايا الحسنة لا تكفي أبداً. فمن الممكن لأبسط الأفعال التي يقوم بها أحد الطرفين بنية حسنة أن تؤذي مشاعر الآخر. وأفضل شيء هو التواصل المستمر والتحدث حول كافة أمور الحياة ومشاعر كل واحد من الزوجين حيالها.

كيف يقي الزوجان أنفسهما من الابتعاد التدريجي

لقد كانت لي خبرة شخصية مع زوجتي عن كيف يمكن أن يتغير الأزواج ويتبعدوا عن بعضهم بشكل تدريجي إذا لم يحافظوا على قربهم وعلى المحادثات الجيدة بينهم. فعندما تزوجت، كنت قد انتهيت لتوي من دراستي الجامعية، وكانت جويس زوجتي في الصف الثاني. وبعد شهرين فقط من الزواج، قررت جويس أن تترك الجامعة وتعمل كسكرتيرة بدوام كامل. وعندما كنت في السنة الثانية من دراستي العليا، رُزقنا بطفلنا الأول. وعندها قررت جويس أن تصبح ربة منزل لتهتم بالطفل. وبعد ثلاث سنوات من تخرجي في الجامعة، حصلت على درجة الدكتوراه، وصار لدينا طفلان.

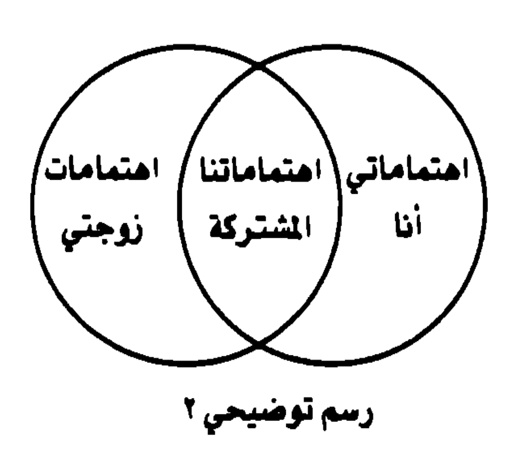
بدأت جويس في تطوير اهتمامها بالموسيقى بينما صرت أنا أعمل في مجال الطب النفسي. بدأت جويس في تسجيل الأغاني الدينية، وصارت متحدثة مطلوبة. وبدأت أنا في تدريس علم النفس، وإجراء الأبحاث، وإنشاء عيادتي لتقديم الاستشارات.

لم يمر علينا وقت طويل حتى أدركنا أننا لم نعد نتحدث مع بعضنا كثيراً. فعندما كنت أحاول أن أحدثها عن عملي، كانت تستمع لمدة عشر ثوانٍ ثم ترحل. ولم أكن أنا أفضل حالاً، فعندما كانت تحدثني عن آخر المستجدات في مجالها كنت أستمع لها لنفس المدة تقريباً. لقد بدأت حساباتنا في بنك الحب تتناقص بشكل كبير. فقد كان مجال اهتمامها مختلفاً تماماً عن مجال اهتمامي، ويمكننا أن نرسم الوضع كما يلي:



رسم توضيحي ١

لقد أدركنا أننا نواجه مشكلة غير هينة، وقررنا أن نفعل شيئاً حيال ذلك قبل أن ينفلت منا زمام الأمور. فعلاقتنا ببعضنا أهم كثيراً من إنجازاتنا في مجال عملنا. وبدلاً من الدائرتين المتباعدتين من الاهتمام، قررنا أننا بحاجة إلى دائرتين متداخلتين كما في الرسم التوضيحي ٢:



رسم توضيحي ٢

لقد بذل كل منا مجهوداً كبيراً لكي يدخل في دائرة اهتمامات الآخر. ولأنني كنت بالفعل مهتماً بالموسيقى وأستمتع بما تقدمه جويس، فقد تطوعت للمساعدة في تجهيز حفلاتها وارتباطات الحديث الخاصة بها. وأصبحت جويس مصممة الديكور الخاصة بجميع عياداتي، وعملت كمضيفة للندوات والأحداث الاجتماعية الخاصة بالعيادات.

لقد تعلمنا أن نخدم بعضنا البعض في مناطق الاهتمامات الخاصة بكل منا. وفعلنا ذلك دون أن يحاول أي واحد منا أن يستولي على مناطق نفوذ الآخر، أو أن يخبره بما يجب أن يفعله، أو أن يمطره بوابل من النصائح التي لم يطلبها. ومع هذه الترتيبات الجديدة، رأينا أن دوائر اهتمامنا صارت تتقارب وتتداخل. بعض اهتماماتي كانت لا تزال غامضة بالنسبة لها، وكذلك الحال بالنسبة لي، ولكننا الآن صارت لدينا منطقة من الاهتمامات "المتبادلة" التي نتشارك فيها، واستعدنا إحساسنا بالوحدة الذي كان لدينا في أثناء فترة الخطوبة، وعادت حساباتنا في بنك الحب للارتفاع مرة أخرى.

ولكي يتمكن كل واحد منا من الاشتراك في أنشطة الآخر، كان عليه أن يضحي ببعض المناطق الخاصة به. ومثل هذا النوع من الترتيبات ضروري لبناء علاقة زواج متوافقة.

ولتلخيص النقاط الأساسية:

١. كان لدي دائرة اهتمامي، وكانت لدى زوجتي دائرة اهتمامها. إذا لم تتداخل هاتان الدائرتان، فمن الممكن أن نبتعد عن بعضنا تدريجياً.
٢. لأن عدد الساعات في اليوم والأسبوع محدود، فقد كان عليّ أن أختار: هل أتابع الاهتمامات المشتركة مع زوجتي، أو أتابع اهتماماتي الخاصة التي لا تشترك هي

معي فيها؟ إذا اخترت الخيار الثاني، فسوف نبتعد عن بعضنا أكثر. وإذا اخترت الأول، فسوف نقترب من بعضنا.

٣. عندما أدخل مع زوجتي في اهتماماتها. سيصبح لدينا المزيد من المجال للحديث، وستصبح المحادثة أسهل وأكثر إثارة. ويمكنني تلبية حاجتها للمحادثة بمجهود أقل. فالمحادثة ستصبح طبيعية وتلقائية.

الأفكار السابقة تبدو بسيطة لدرجة السذاجة، ولكنك ستندهش عندما تعلم عدد الأزواج الذين لا ينتبهوا لها. فهم يختارون بدلاً من ذلك أن يتبعوا النصائح الرديئة التي يقدمها مشاهير الكتّاب أو المتحدثين في برامج الحوارات الذين يصارعون من أجل الحفاظ على زواجهم الرابع أو الخامس. مثل هؤلاء "الناصحين" يشجعون الأزواج على أن يعملوا عن قصد في مجالات اهتمامات مختلفة من أجل المحافظة على "المساحة الشخصية" لكل منهما ولكي يكونوا مستقلين عن بعضهم. فهم يحاولون أن يروجوا لفكرة أن تفاعل الزوجين واعتمادهما على بعضهما البعض أكثر مما ينبغي سيؤدي إلى أن يفقد كل واحد منهما هويته الشخصية وإحساسه بقيمة ذاته.

وأعتقد أن هذه واحدة من أكثر الأفكار المدمرة التي تنتشر هذه الأيام. كيف سيتمكن الزوجان من التحدث مع بعضهما البعض إذا كان لكل واحد منهما اهتماماته المنفصلة؟ يجادل أصحاب فكرة استقلال كل واحد من الزوجين عن بعضهما بأن الزوجين سيصبح لديهما "المزيد" من الأشياء التي يمكن أن يتشاركا ويتحدثا فيها لأن كل واحد منهما يقوم بأشياء مختلفة تماماً عن الآخر. وأتمنى لو كان هذا الأمر صحيحاً؛ إذاً لوفر ذلك علي الكثير من الوقت والمجهود في عيادتي. ولكن خبرتي توضح أن الزوجين سيبتعدان عن بعضهما أكثر كلما ابتعدت دوائر اهتمام كل منهما عن الآخر.

أنا لا أقول إن الزوج والزوجة يجب أن يقضيا كل لحظة من حياتهما معاً، ولا أن يقوما بكل شيء معاً، ولكنني أعتقد أن كل زواج بحاجة إلى اهتمامات مشتركة يعمل فيها الزوجان معاً حتى يتمكنا من التواصل بشكل جيد. لا يزال من الممكن أن ينجح الزواج الذي يكون لكل واحد من الزوجين فيه اهتماماته المستقلة تماماً، ولكن عدد الزيجات التي تزدهر في مثل هذه الأحوال قليل.

حسناً، لنفترض أنك ألزمت نفسك بتخصيص ما يكفي من الوقت للمحادثة، وأن كل واحد من الزوجين يحيط الآخر علماً بما يحبه وما يكرهه، ويستخدم أسئلة استكشافية تحضه على التعبير عن مشاعره وردود أفعاله، وتسعى بكل وسيلة لتطوير التوافق والاهتمامات المشتركة. كل هذه أهداف رائعة، ولكنك ستظل تواجه تحدياً لكي تجعل المحادثات مفيدة

وإيجابية. فبعض الأزواج يعانون من مخزون متراكم من المشاعر والأحداث المعلقة لأنهم كانوا يتواصلون بشكل سلبي أو سيئ في الماضي.

مم تتكون المحادثة الجيدة؟ كيف يمكن للزوجين أن يتعلما التحدث بطريقة ممتعة لكل منهما؟ كيف يمكن لهما أن يتعلما استخدام اللسان كوسيلة للإيداع وليس السحب في بنك الحب الخاص بكل منهما؟

هناك كتب كاملة مخصصة لموضوع التواصل الزوجي، ونطاق هذا الفصل لا يسمح لنا بتغطية جميع هذه الموضوعات والتعليمات المتاحة. ومع هذا، في الأجزاء التالية سأعرض بعض الاقتراحات حول الأشياء الأساسية التي يجب أن تتجنبها أو التي يجب أن تسعى لإضافتها إلى حواراتك الزوجية. فكلما قدمت استشاراتي لمزيد من الأزواج، أجد هذه الموضوعات تّطفو علىَ السطح مرة وراء أخرى.

أعداء المحادثات الجيدة

أولاً، دعنا نتحدث عن أعداء المحادثة الجيدة الذين يجعلونك تسحب من رصيدك في بنك الحب لدى شريك حياتك.

العدو رقم ١ : استخدام المحادثة لتنفيذ ما تريده على حساب الطرف الآخر

ليس هناك ضرر في أن يطلب أحد الزوجين ما يريده من الطرف الآخر. ولكن عندما تتحول طلباتك إلى أوامر، فإنك تدخل منعطفاً يؤدي إلى السحب من بنك الحب.

ففي كل مرة يصدر أحد الزوجين أمراً للآخر، فإنه بهذا يخبره بأنهم لا يهتم في الواقع بشعوره أثناء تلبيته لهذا الأمر. فهو يريد ما يريده، وهذا هو المهم. بالطبع، قد يكون لديك خمسون سبباً تلزم شريك حياتك أن يفعل لك ما تريده، ولكن الخلاصة هي أن إصدار الأوامر يعني أنك ترغب في تنفيذ ما تريده فحسب، حتى إذا كان على حساب شريك حياتك. وأنا أضمن لك أن محادثة من هذا النوع ستؤدي إلى السحب من بنك الحب.

والأوامر لها تأثير سلبي أكثر من مجرد تدمير حب شريك الحياة لك. فصيغة الأمر يمكن أن تجعل شريك حياتك يقاوم أوامرك وقد يرفض تنفيذها فيما بعد. ورغم أنك يمكن أن تجبر شريك حياتك على إطاعة أوامرك هذه المرة، فتأكد أنه سيتحفز ضدك وقد ينتهز الفرصة في المرة القادمة ويرد على النار بالنار. فالشجار هو النتيجة المؤكدة لإصدار الأوامر، إن لم يكن هذه المرة ففي المرة القادمة. والأوامر ليست فقط أعداء للمحادثة الجيدة. ولكنها وسيلة تخلو من الذكاء لتنفيذ ما تريده. أو حتى ما تستحقه، في زواجك.

العدو رقم ٢ : استخدام المحادثة لمعاقبة الطرف الآخر

إن معاقبة شريك الحياة بالألفاظ تؤدي إلى عمليات سحب كبيرة من بنك الحب. إنها مسألة تصل إلى حد الإساءة الذهنية والعاطفية. وإذا تكررت، فإنها تؤدي إلى أضرار أكبر من الإساءة الجسدية.

ولقد رأيت حالات قام فيها الزوجان بتطوير عبارات محورية مصممة خصيصاً لإيذاء بعضهما البعض. وبمجرد أن ينطق أحد الزوجين بمثل هذه العبارات، يبدأ السباب، ويفقد كلا الزوجين سيطرتهما على الموقف، وينفجران في بعضهما باستخدام كل عبارة مؤذية يمكن أن تخطر على بالهما.

في العلاقات غير الزوجية، من الممكن تجاهل هذا الشجار، ولكن في الزواج يعد تجاهل الشجارات السابقة أمراً مستحيلاً. فمع الوقت، يصبح الاستياء المتراكم من الإهانات اللفظية السابقة سبباً في أن يكره الزوجان بعضهما.

فإذا شعرت بالغضب أو الاستياء، فعبّر عن مشاعرك وقم بوصف توقعاتك للطرف الآخر، ولكن تذكر أنك يجب ألا تستخدم العقاب اللفظي لأن ذلك سيجعل شريك حياتك أقل رغبة في تلبية احتياجاتك في المستقبل.

العدو رقم ٣ : استخدام المحادثة لإجبار شريك حياتك على الموافقة على طريقة تفكيرك

عندما تجد الطرف الآخر يحاول أن يفرض عليك رأيه، فإن المحادثة تصبح مزعجة للغاية. وسيبدو لك الطرف الآخر كما لو أنه غير قادر على أن يفهم أن لك الحق في أن تتخذ قراراتك بنفسك. فإذا أردت أن يتفهم شريك حياتك مشاعرك، يجب أن تعبر عنها بطريقة ما، ولكن التعبير عن مشاعرك لا يعني أن يتنازل الطرف الآخر عن قيمه أو آرائه الشخصية.

لا يجب على أحد الزوجين أن يحاول إجبار الآخر على الاتفاق معه في آرائه. فإذا لم يتمكن الزوجان من الاتفاق على رأي واحد، فمن الواجب أن يحترم كل منهما رأي الآخر، ويحاول أن يتفهم الخلفية التي جعلته يكوّن هذا الرأي. وفي النهاية، فإن الاحترام المتبادل سيوفر لهما فرصة أفضل لمشاركة مواقفهما بدون المخاطرة بالسحب من بنك الحب.

العدو رقم ٤ : تذكير شريك الحياة بالأخطاء، الماضية والحاضرة

سواء في الزواج أو خارجه، يستاء معظم الناس من الاتهام والنقد والتصحيح. فإذا أخبرنا الآخرون أننا وقعنا في خطأ ما، فإننا سنحاول في الغالب أن نبرر هذا الخطأ ونلقي باللوم بعيداً عنا.

وفي المقابل، إذا شرح لنا شخص نهتم به أنه يحتاج منا أن نلبي له حاجة ما، فإننا سنكون في الغالب مستعدين للمساعدة. فما دمنا لم نتعرض للانتقاد، سنكون مستعدين

لتعديل بعض سلوكياتنا من أجل أن نشعر من نحبهم بالراحة.

من الصعب أن نثبت الأخطاء. فما يبدو لشخص ما أنه خطأ يمكن أن يبدو من وجهة نظر شخص آخر صواباً. وعلى عكس الأخطاء، فإن فشل أحد الطرفين في تلبية احتياجات الآخر سيظهر واضحاً. فإذا قالت لي زوجتي، جويس، إن سلوكاً معيناً أقوم به يزعجها، فإنني يجب أن أقبل حكمها بلا جدال: فهي أدرى بمشاعرها. وعندما تُلقي تعليقاً مثل هذا، فإنها ليست بالضرورة توجه لي نقداً وإنما هي تكشف عن تأثير سلوك معين أقوم به على مشاعرها. إن اهتمامي بها هبة أمنحها لها، وليست من المتطلبات المفروضة علي. وإذا كنت أهتم بمشاعرها، فإنني أريدها أن تساعدني على تعلم الوسيلة المناسبة للتصرف بشكل يلبي احتياجاتها. ولكن إذا أمرتني أن أغير هذه السلوكيات، فإنها بهذا تأخذ كرمي واهتمامي بها كأمر مسلم به، وهذا يجعلني دفاعياً ومقاوماً لتلبية حاجاتها.

قانون هارلي الثالث للزواج يلخص هذا الأمر:

> **الأزواج المحبون**
> **يتحدثون بأسلوب محب.**

أصدقاء المحادثة الجيدة

الآن، دعونا نتحدث عن أصدقاء المحادثة الجيدة، والذين يساعدون الأزواج على *الإيداع* في بنوك الحب.

الصديق رقم ١: تطوير الاهتمام بالموضوعات المفضلة للمحادثة لكل واحد من الزوجين

من واقع خبرتي في تقديم الاستشارات للأزواج، وجدت أنه حتى أكثر الأشخاص الانطوائيين يمكن أن يتحولوا إلى أشخاص متحدثين إذا تحدثنا معهم في موضوعات معينة تثير اهتمامهم. فالزوجات مثلاً يلاحظن أن أزواجهن الصامتين معهن يخرجون من قوقعة الصمت ويتحدثون بطلاقة عندما يكونون مع أصدقائهم الرجال.

ذات مرة قدمت استشاراتي لزوجين كانا على وشك الطلاق لأن الزوجة لم تعد تحتمل صمت زوجها أو تقبله. ولكن عندما كان الزوج معي وحده في العيادة، فإنه تحول من شخص صامت إلى ثرثار. ومع ذلك، بمجرد أن دخلت زوجته العيادة، عاد صامتاً كالصخر. لقد كانت الموضوعات التي أثرتها معه ونحن وحدنا كافية لإخراجه عن صمته. وبمجرد أن تحدثنا في هذه الموضوعات، صار بإمكانه أن يستمر في الحديث في نطاق أوسع من الموضوعات.

العديد من الناس يحتاجون إلى بدء المحادثة بموضوعات مثيرة ومشجعة لهم، وبعد

ذلك يمكن الانتقال بالمحادثة إلى موضوعات أقل تحفيزاً والاستمرار في الاستمتاع بالجزء الخاص بهم من الحديث.

الصديق رقم ٢ : الحفاظ على توازن المحادثة

في الحالة التي ذكرتها تواً، طلبت من كلا الزوجين أن يجري محادثات تمتد لعشر دقائق، وطلبت من الزوجة أن تسمح لزوجها بخمس دقائق كاملة للحديث. في البداية، توقعت الزوجة أن يلتزم زوجها الصمت تماماً في هذه الدقائق الخمسة المخصصة له. ولكن عندما تضمنت المحادثة موضوعات مثيرة لاهتمامه، فإنه شغل الوقت المخصص له بالكامل. قبل أن أطلب منها أن توازن المحادثة وتمنح زوجها مقداراً مساوياً من الوقت، لم تكن الزوجة تنتبه لحقيقة مهمة؛ وهي أنها كانت تقاطعه على الدوام دون أن تنتبه لذلك.

إن الإشخاص الذين يحتكرون المحادثة لأنفسهم يوجدون عادة غير مرغوب فيها لدى الطرف الآخر، وهي الصمت. لذلك، إذا أردت أن تجري محادثة جيدة، يجب أن تراعي حق الطرف الآخر في المشاركة وفي أن "يسيطر على الساحة". قد يستغرق شريك الحياة عدة ثوانٍ قبل أن يبدأ في الحديث، ولكن اسمح له بما يلزم من الوقت ولا تقاطعه. كذلك عليك أن تتذكر أن تترك الفرصة كاملة لشريك الحياة ليكمل فكرته قبل أن تعلق عليها.

الصديق رقم ٣ : استخدام المحادثة لإعلام شريك حياتك، والتحري عن مشاعره، وفهم دوافعه

من أهم فوائد المحادثات الزوجية أنها يمكن أن تزيد من القرب العاطفي للزوجين. فالموضوعات التي تختارها للمحادثة يكون لها تأثير كبير على مدى حميمية العلاقة بينكما.

فإذا كانت العلاقة بين الزوجين سطحية، فإنهما على الأرجح سيتجنبان المحادثة التي تساعدهما على تعلم كيفية تعديل سلوكياتهما لتناسب بعضهما البعض. وقد يلجأ أحد الزوجين إلى إعطاء *معلومات مغلوطة* للآخر عن عمد. وقد *يحبط محاولاته للتعرف عليه واستكشاف مشاعره*. وقد يشعر بالخوف من فهم شريك حياته له. ونقاط الضعف الشائعة هذه يمكن أن تؤدي إلى مشاكل خطيرة وفشل كارثي في تغيير السلوكيات من أجل إشباع حاجات الطرف الآخر. إذا أردت أن يكون زواجك مشبعاً، فعليك أن تخصص جزءاً من المحادثة من أجل إعلام الطرف الآخر بما لديك، والتحري عنه، وفهمه.

يجب على كل زوج أن يقوم *بإعلام* الطرف الآخر باهتماماته وأنشطته، ورغبته في إدخاله في دائرة اهتمامه. دوّن أنشطتك اليومية وخططك المستقبلية في تقويمك وأطلع شريك حياتك عليها. لا تحتفظ بأي أسرار في حياتك بعيداً عن شريك حياتك.

تحرَ عن مشاعر وتوجهات شريك حياتك بدون أن تحاول تغييرها بالضرورة. يمكن أن

تتعلم المزيد من شريك حياتك بدون أن تتوقع منه أي تغييرات على الإطلاق! أما إذا انتقدت أو سخرت من مشاعر وتوجهات شريك حياتك، فإنك ستقلل من فرصة تعبيره عنها مرة أخرى في المستقبل. وبدلاً من السخرية أو الانتقاد، شجّعه على أن يكون أكثر تفتحاً وتعبيراً عن نفسه من خلال احترامك وحساسيتك لما يقول.

افهم دوافع شريك حياتك، واعرف ما يجعله سعيداً أو حزيناً. تعلم الأشياء التي تهدئه وتلك التي تثير غضبه بحيث يمكنك أن تخرج أفضل ما فيه وتتجنب أسوأ ما لديه. من أهم الطرق التي يمكنك أن تعبر فيها عن اهتمامك بشريك حياتك أن تغير من سلوكياتك بهدف أن تزيد من سعادته أو تقلل من آلامه.

الصديق رقم ٤ : امنح شريك حياتك اهتمامك الكامل

- أسرع وسيلة يمكن أن يتبعها الزوج لإثارة غضب زوجته أن يجري محادثة معها بينما يشاهد مباراة كرة القدم في التليفزيون. ستصاب الزوجة بالغضب لأن زوجها لا ينتبه لها بالكامل وانما يقسّم اهتمامه بينها وبين المباراة.

إن المحادثة التي تحتاجها الزوجة من زوجها تتطلب *الانتباه الكامل*. وكما ناقشنا من قبل في هذا الفصل، فإنني أنصح الأزواج الذين أقابلهم بأن يخصصوا خمس عشرة ساعة أسبوعياً يمنح كل واحد من الزوجين فيها الانتباه الكامل للآخر. لا تشاهد مباريات كرة القدم في هذا الوقت!

تلميحات للمحادثات الجيدة بين الأزواج

إذا أردت أن تكون زوجاً محباً، فعليك أن تجري محادثات مع زوجتك تتيح لها فيها التعبير عن أعمق مشاعرها. فمن خلال هذه المحادثة ستتعلم كيف تشبع الكثير من احتياجاتها، ولكن الأهم أن *المحادثة في حد ذاتها* ستشبع لها واحدة من أهم احتياجاتها الزوجية: فالمرأة تحتاج إلى أن يتحدث إليها زوجها.

سوف أختم هذا الفصل بقائمة تلخص الأساليب التي تعبر فيها عن اهتمامك بشريكة حياتك من خلال المحادثة. لقد ناقشنا هذه الأساليب سابقاً في الفصل. وحان الوقت الآن لكي نضعها موضع التنفيذ:

١. تذكر كيف كان حالك عندما كنت في فترة الخطوبة. لا يزال كلا الزوجين بحاجة إلى إظهار الاهتمام الكبير ببعضهما البعض. وبما لدى كل منهما ليقوله للآخر، وبخاصة فيما يتعلق بمشاعره.
٢. المرأة لديها حاجة أصيلة للتحدث عن اهتماماتها وما يشغل بالها مع شخص

-من وجهة نظرها- يهتم بعمق بها ويحب أن يراعاها.

٣. بالنسبة للرجال، إذا كان عملك يتطلب منك أن تبتعد عن البيت ليوم أو أكثر بشكل متكرر، فربما تحتاج إلى التفكير في تغيير عملك. وإذا لم تتمكن من ذلك، فابحث عن وسائل لاستعادة الحميمية مع زوجتك كلما عدت من سفرك، بحيث تتمكن الزوجة من الشعور بالراحة معك مرة أخرى (نفس الكلام سينطبق طبعاً إذا كانت الزوجة هي التي تسافر كثيراً).

٤. عوّد نفسك على قضاء خمس عشرة ساعة كل أسبوع مع شريك حياتك وحدكما تمنحان فيها بعضكما الانتباه الكامل. اقضِ معظم هذا الوقت في محادثة طبيعية، ولكن ضرورية.

٥. تذكر، معظم النساء *يقعن في غرام* الرجل الذي يخصص لهن وقتاً لتبادل المحادثة والشعور بالحب. وهن *يظللن في حالة* حب مع الرجل الذي يستمر في تلبية هذه الحاجات الضرورية لهن.

٦. لا تسمح للاعتبارات المادية بالتشويش على وقت المحادثة. فإذا كانت الضغوط المادية لا تسمح لكما بما يكفي من الوقت للمحادثة، فعليكما أن تغيرا أولوياتكما وترتباها بشكل صحيح.

٧. لا تستخدم المحادثة أبداً كوسيلة للعقاب اللفظي (السخرية، والسب، والتحقير). يجب أن تكون المحادثة بناءة وليست هدامة.

٨. لا تستخدم المحادثة لتجبر شريك حياتك على الموافقة على طريقة تفكيرك. احترم مشاعر وآراء شريك الحياة، خاصةً إذا كانت مختلفة عن مشاعرك وآرائك.

٩. لا تستخدم المحادثة لتذكير شريك الحياة بأخطاء الماضي. تجنب التحدث عن أخطاء الحاضر أيضاً.

١٠. طوّر اهتمامك بالموضوعات التي يفضل شريك حياتك التحدث فيها.

١١. تعلم أن توازن المحادثة. تجنب مقاطعة شريك حياتك وحاول أن تعطيه ما يكفي من الوقت للتحدث.

١٢. استخدم المحادثة لإعلام شريك حياتك، والتحري عن مشاعره، وفهمه.

وعندما يلبي الزوجان احتياجات بعضهما من المحادثة، فإنهما سيتوصلان إلى فهم أفضل ويتعلمان كيف يلبيان حاجات كل واحد منهما. وهذا بدوره يزيد من أرصدتهما في بنك الحب وهو ما يوجد ويدعم الحب الرومانسي بينهما. إن مهارة المحادثة أداة لا غنى عنها إذا أردت أن تكون شخصاً لا يُقاوم في نظر شريك حياتك.

أسئلة له

١. هل أقضي بعض الوقت في التحدث مع زوجتي؟ هل يقترب الوقت الذي أخصصه لها من خمس عشرة ساعة أسبوعياً؟ هل يجب أن نجري بعض التغييرات؟
٢. هل أشرك زوجتي في اهتماماتي؟ كيف يمكنني التحسن؟
٣. هل عملي يتطلب مني الابتعاد عن زوجتي؟ كيف يمكنني التغيير؟

أسئلة لها

١. هل أفتقد شيئاً كان زوجي يقوم به في فترة الخطوبة؟ هل لا نزال نحافظ على نفس نوع التواصل الذي كان موجوداً بيننا وقتها؟
٢. هل أفعل أي شيء يعوق الحوار مع زوجي؟ هل لدي وظيفة تتطلب مني السفر؟ هل أتحدث أكثر مما ينبغي؟ ما الذي يمكنني فعله من أجل تحسين الموقف؟
٣. ما الاهتمامات التي أشترك فيها مع زوجي؟ هل نتحدث حول هذه الاهتمامات معاً؟ هل هناك مجالات أخرى يجب أن نتشارك فيها؟

أسئلة لهما معاً

١. هل دوائر اهتماماتنا منفصلة تماماً، أم تتداخل مع بعضها البعض؟ إذا كانت تتداخل، فما الاهتمامات المشتركة التي لدينا؟ هل نتواصل في هذه الاهتمامات بما يكفي؟
٢. كيف يمكننا إعادة ترتيب جدول مواعيدنا بحيث نقترب من هدفنا بتوفير خمس عشرة ساعة أسبوعياً للتواصل الحقيقي مع بعضنا البعض؟
٣. ما تلميحات التواصل التي قرأناها في هذا الفصل ويجب أن نستخدمها لتحسين التواصل في زواجنا.

٦

هو يريدها أن تكون شريكته في اللعب:

الأنشطة الترويحية

"مرحباً سيندي. أنا آلان".

"مرحباً. كم هو لطيف منك أن تتصل". كان صوتها دافئاً ومرحاً.

"لدي تذكرتان للمباراة الختامية لدوري كرة القدم في الاستاد يوم السبت القادم، هل ترغبين في مشاهدة المباراة معي؟".

"يبدو هذا رائعاً، في أي وقت؟".

لقد اتفقا بسهولة على اللقاء لمشاهدة المباراة، وبعد أن أغلق آلان السماعة، علت وجهه ابتسامة سعادة. لقد تواعد هو وسيندي مرتين في الأسابيع الأربعة الأخيرة التي تعرفا على بعضهما فيها. وهذا هو أول "موعد رياضي"، وهو يشعر بالسعادة لكونها بدت متحمسة للذهاب إلى المباراة. إنه لم يسمع عن الكثير من الفتيات اللاتي يحببن كرة القدم.

وعندما تقابل آلان وسيندي، استمتعا بوقتهما وبدا أن سيندي تفهم ما يكفي عن اللعبة لكي تعرف ما يحدث، وقد تناقشا حتى في بعض أحداث المباراة بعد ذلك عندما جلسا على الكافيتريا لتناول الشاي.

في ذلك الخريف، حضر سيندي وآلان المزيد من المباريات بالإضافة إلى العديد من الأفلام. وقد أسعد ذوق سيندي في اختيار الأفلام آلان كذلك، وكانت قصة الحب بينهما تتقدم بشكل لطيف. وبحلول منتصف الشتاء. كان آلان قد اقتنع تماماً بأنه وجد الفتاة المناسبة التي تصلح زوجة له. أخيراً. وفي عطلة نهاية الأسبوع التي تعطلت فيها سيارته. تأكدت هذه القناعة في ذهنه تماماً. فقد اتصل بسيندي يشرح لها الأمر.

"عزيزتي، لقد تعطلت سيارتي، وعلي أن أحاول إصلاحها في فترة ما بعد الظهيرة لكي تكون جاهزة غداً للذهاب بها إلى العمل".

"لا بأس يا عزيزي، لمَ لا أطلب من زميلتي في الغرفة توصيلي إليك، ويمكنني أن أساعدك في إصلاح السيارة وسأجلب معي القهوة والسندوتشات".

وقد اتضح أن موعد إصلاح السيارة كان من أفضل المواعيد التي تمت بينهما. فقد ناولت سيندي الأدوات لآلان وقامت بالعديد من الأشياء المفيدة بينما كانا يتحدثان ويضحكان.

فكّر آلان بينه وبين نفسه قائلاً: *هذه البنت مميزة فعلاً*.

خطط الحبيبان لإقامة حفل زواجهما في الأسبوع الأول من مايو. وفي رحلة شهر العسل، ذهبا إلى الجبال لممارسة بعض التسلق معاً. ومر الصيف عليهما في سعادة وتخللته بعض رحلات إلى شاطئ البحر، وكان كل شيء يسير على ما يرام، حتى حل موسم دوري كرة القدم. في كل مرة كان آلان يدعو سيندي لمشاهدة مباراة معه، كانت تتعلل بسبب أو بآخر، ولم تحضر معه سوى مباراة في منتصف الموسم وأخرى في نهايته.

وذات ليلة على العشاء، في بدايات شهر ديسمبر، قرر آلان فتح الموضوع مع سيندي. قال بنبرة تعلوها الشكوى: "لقد كنت أعتقد أنك تحبين كرة القدم".

ردت سيندي: "بالطبع، يا عزيزي، أنا أحبها. ولكن يبدو أنني لا أحبها بنفس القدر مثلك. بالنسبة لي، تكفيني مباراة واحدة أو اثنتان في الموسم".

"آه"، هكذا تمتم آلان بنبرة سطحية، وهو لا يدري كيف يتعامل مع هذه المعلومات الجديدة غير المتوقعة التي ألقتها سيندي على مسامعه.

استمرت سيندي في الحديث قائلة: "كنت أريد أن أطلب منك شيئاً. سيقيم متحف المدينة معرضاً خاصاً لرسامي عصر النهضة الإسبانيين هذا الشهر، فهل تذهب معي؟".

رد آلان: "بالطبع، أعتقد هذا".

وعلى مدار العام التالي، اكتشف آلان أنه ليس هناك الكثير من التشابه بين الأشياء التي يحب القيام بها وتلك التي تحب سيندي "بالفعل" أداءها. فحبها لإصلاح السيارات تبخر بين عشية وضحاها، وقد شعر بأنه محظوظ أنه جعلها تحضر مباراة واحدة طوال الموسم. ومن ناحية أخرى، أصرت سيندي أن يصحبها آلان إلى المزيد من المتاحف وحفلات الموسيقى والأوبرا. كانت كل تلك الحفلات الثقافية تصيب آلان بالإحباط، وبشكل تدريجي، وصل الزوجان إلى النقطة التي كان كل منهما عندها يذهب إلى اهتماماته بشكل منفرد فيما عدا أنهما كان يتقابلان على العشاء مرة كل حين.

في نهاية العامين الأولين للزواج، اتفقا على أن يقضيا سهرة واحدة أسبوعياً مع أصدقائه في مقابل أن يقضيا السهرة التالية مع أصدقائها. كان آلان يريد أن يقضي وقتاً "ممتعاً" مع سيندي بدلاً من ذلك، ولكنها كانت راضية بترتيب الأمور على هذا الشكل.

شعر آلان بالاستياء والحيرة وتساءل في نفسه: *ما الذي جعلها تتغير بهذا الشكل؟*

ما مدى أهمية التوافق في الأنشطة الترويحية؟

في جلساتي الاستشارية، أسمع الكثير من التنويعات على قصة سيندي وآلان. بالطبع، سيندي هي التي تغيرت هنا. ليس من المستغرب أن تقوم المرأة في فترة الخطوبة بالاشتراك في الأنشطة التي يحبها خطيبها. فقد يجد الخطيبان نفسيهما يصطادان، أو يلعبان الكرة، أو يشاهدان الأفلام التي لم يكونا ليختاراها لو دخل كل منهما السينما بمفرده. وبعد الزواج، تحاول الزوجات في الغالب أن يجعلن أزواجهن يشتركون معهن في اهتماماتهن بأمور لا يحبونها. وإذا فشلت المحاولة، فقد يشجعن أزواجهن على ممارسة أنشطتهم الترويحية التي يحبونها بدونهن. وأنا أرى أن هذا الخيار له تبعات خطيرة على الزواج لأن الأزواج يضعون أهمية كبيرة على مشاركة زوجاتهم في أنشطتهم الترويحية. تحاول البرامج التليفزيونية أن ترسم صورة مغايرة لذلك، فهي تعرض بعض الأصدقاء الرجال مثلاً وهم في رحلة لصيد الأسماك وحدهم دون زوجاتهم ثم يقول أحدهم: "لا يمكن أن تصبح الأمور أفضل من هذا أبداً". ولكن ملفات استشاراتي تدل على العكس، وأن الأمور يمكن أن تتحسن كثيراً إذا رافقت الزوجة زوجها في أنشطته الترويحية. وفي واقع الأمر، بالنسبة للرجل العادي، فإن مرافقة زوجته له في الأنشطة التي يحبها تأتي في المرتبة التالية للجنس مباشرة.

في كثير من الأحيان، يجادلني الناس قائلين إنهم يعرفون أعداداً لا حصر لها من الأزواج السعداء الذين لكل واحد منهما اهتمامات ترويحية مختلفة تماماً. ولكن هؤلاء الناس لا يعرفون هؤلاء الأزواج في لحظات الصدق. أما أنا فأعرفهم. فقد قدمت استشاراتي لأزواج يحافظون على صورة رائعة لزواجهم حتى تحين لحظة طلاقهم. فهم يخفون احتياجاتهم العميقة بنجاح حتى عن أنفسهم وعن الآخرين حتى يفوت الأوان.

أحياناً، يلقي اختلاف أذواق الزوجين في الأنشطة الترويحية بظلاله على حاجتهم الشخصية العميقة. بطبيعة الأمر، تختلف النساء عن الرجال في الأنشطة التي يجدونها ممتعة. فالرجال يستمتعون بالأنشطة التي تتطلب المغامرة والمخاطرة والمزيد من العنف، أكثر مما تحبه النساء. ففي الغالب يستمتع الرجال بكرة القدم، والملاكمة، والصيد البري، وصيد السمك، والطيران الشراعي، والغطس في البحر، وقيادة السيارات على الجليد، والقفز بالمظلات. والرجال يحبون الأفلام التي تحتوي على العنف، أو تحتوي على نكات متعلقة بالجنس والعنف. ولا يمانع الرجال أن يمارسوا أنشطة تجعلهم يعرقون أو يتسخون، أو تُظهر رائحة جسدهم. ومعظم النساء يجدن كل هذه الأمور غير ممتعة وتخلو من الذوق.

بعد أن استطلعت آراء مئات النساء بشكل غير رسمي على مدار سنوات عديدة، توصلت إلى أن النشاط الترويحي المفضل لمعظم النساء هو الخروج لتناول العشاء. وتحب النساء أيضاً النزهات، والمشي، والأفلام الرومانسية، والأحداث الثقافية، والتسوق.

وفي مجال الرياضة، تفضل النساء الاشتراك في اللعبات الفردية بدلاً من الجماعية. فالجولف والتنس، والسير في التراك، والأيروبكس، والسباحة، وكرة المضرب، كلها تأتي على رأس قائمة الأنشطة التي تمارسها النساء الرياضيات. وبالنسبة للرياضات التي يحضرها الجمهور، فقد تغيرت الأمور كثيراً. فالمزيد والمزيد من النساء صرن يستمتعن هذه الأيام بحضور مباريات كرة القدم، وكرة السلة، ضمن رياضات أخرى.

في التعامل الكلاسيكي بين الرجل والمرأة، تجد المرأة دوماً تحاول "تهذيب" سلوك الرجل، فهي تطلب منه أن يقص شعره أو يهندم ملابسه أو يتحدث برقة، وهكذا. وعندما تدخل المرأة مجال الأنشطة الترويحية للرجل، فإنه قد يشعر بأنها تريد أن تفسد الأمور أو على الأقل تريد أن تقلل من إحساسه بالمرح. هو لا يزال يحبها، ولكنها تبدأ في إعاقة نمطه في ممارسة ما يحبه. ولكي يتجنب هذا، فإنه يقضي وقته الترويحي مع الرجال فقط. وهذا يتيح له الحفاظ على هويته كرجل، ولكنه يعني أيضاً أنه سيقضي معظم أنشطته الممتعة وحده دون وجود زوجته.

بالإضافة إلى هذا، فإن مسئوليات العائلة تتسبب في بعض التوتر. فلأن الوقت يكون محدوداً دوماً أمام الرجل، فإن عليه أن يختار بين أصدقائه وعائلته. على سبيل المثال، عندما يحين وقت الإجازة، هل سيقضيها مع بعض أصدقائه في رحلة صيد أو يقضيها في البيت مع عائلته أو يذهب معهم إلى الملاهي؟

وعندما يحاول الرجل تقسيم وقته بين هذين الخيارين، فإنه يجد في الغالب أن عائلته (وبخاصة زوجته) تشعر بالاستياء حيال الوقت الذي يقضيه مع أصدقائه الرجال. فمجرد رحلة صيد لا تدوم سوى ثلاثة أيام في الخريف كل عام تبدو بالنسبة للزوجة شيئاً كبيراً ولا ترغب من زوجها أن يقوم به.

تقول الزوجة بينها وبين نفسها، *إذا كان لديه وقت للراحة، فلماذا لا يقضيه معي ومع أولادي؟*

ماذا حدث مع سيندي وآلان؟

عندما يتزوج الرجال، فإنهم يتوقعون من زوجاتهم في الغالب أن يشاركنهم في أنشطتهم الترويحية. وبشكل متكرر، يصاب الرجال بالإحباط، تماماً كما حدث مع آلان في القصة التي افتتحنا بها الفصل.

إلى أين يمكن أن تتجه القصة من حيث توقفنا، حيث يسير الزوجان في اتجاهين منفصلين، وحيث يشعر آلان بخيبة الأمل ويتعجب لماذا "تغيرت" سيندي؟ في بعض الزيجات، ينطلق رجل مثل آلان ليشاهد المباريات وحده ويحاول أن يحسّن الوضع قدر الإمكان. ولكن من الشائع جداً أن ينتهي الأمر بآلان في فريق لعبة البولينج، ربما مع بعض أصدقائه حيث يقابل باربرا التي تعشق الرياضات بكافة أنواعها. يتناول آلان وباربرا كوباً من القهوة بينما

يتحدثان عن نتائج البولينج، وقبل أن ينقضي وقت طويل. يصبحان صديقين (فرغم كل شيء. دوري البولينج يستمر لعدة شهور).

إذا لم ينتبه آلان للأمر. فقد يجد نفسه غارقاً في علاقة غير مشروعة مع باربرا. التي تشبع له كل احتياجاته الترويحية التي كان يتوقع من سيندي أن تشبعها له. إذا سارت القصة إلى نهايتها الساخرة، فسوف يقوم آلان بتطليق سيندي ليتزوج باربرا التي بعد الزواج -هل خمنت ما سيحدث؟- ستصارحه بأن حفلات الموسيقى أو ربما لعبة الكروكيت. أمتع من مباريات البولينج أو كرة القدم. لقد رأيت هذه النهاية المثيرة للسخرية تعود لترعب العديد من الرجال الذين يظنون أن العلاقة، ثم الطلاق، ثم الزواج من أخرى سوف يحل مشاكلهم.

مرة أخرى أؤكد أن رجالاً مثل آلان لا يدخلون في علاقة خارج الزواج بدافع الانتقام أو الغضب. لقد شعر آلان بالجرح بسبب التغيير الذي طرأ على سلوك سيندي، ولكنه لم يضن عليها بحقها في أن تعود إلى اهتماماتها الحقيقية. ولكن الخطر الكامن هنا هو أن كل واحد منهما ببساطة يبتعد أكثر وأكثر عن شريك حياته. إذا سارت الأمور بشكل سيئ، فسوف ينخرط الزوج في علاقة ويحدث الطلاق؛ وإذا كان الزوجان حكيمين، فإنهما سيتجنبان هذه النهاية المؤسفة ويحاولان تصحيح الوضع بأسرع ما يمكنهما.

ومع ذلك، بين الحين والآخر، أقابل رجلاً مثل "هانك" الذي أعرب بشكل واضح عن استيائه من فقدان زوجته لاهتمامها بأنشطته الترويحية بعد الزواج. كان هانك مهتماً بشكل كبير بالصحة واللياقة البدنية. وذات يوم، بينما كان يجري في التراك قابل "جوان"، وجريا معاً لعدة أميال، فقط من أجل التعارف. كانت قدرة جوان على مسايرة هانك في الجري بسرعة ثمانية أميال في الساعة قد أثارت إعجابه للغاية. وبعد أسبوع أو ما يقارب، شعر بالمزيد من الإعجاب عندما قابلها في ملعب التنس ورأى أنها تستطيع تنفيذ الضربة الخلفية بشكل أفضل منه. لم ينقض وقت طويل حتى بدءا في العدو معاً طوال الوقت، وأصبحا يشتهران بأنهما يلعبان كزوجي مختلط في نادي التنس. وبسبب اهتماماتهما المشتركة، كان من الطبيعي أن يقعا في الحب ويتزوجا. ولكن بعد الزواج، بدأت جوان في اختلاق الأعذار لكي تمتنع عن الجري مع هانك. كما وجدت أن مباريات التنس التي كانا يلعبانها معاً في نهاية الأسبوع لم تعد مريحة لها. وبعد عدة أشهر، بدأت جوان تفقد اهتمامها بالرياضة بالكامل وتفضل أن تجلس في البيت وتشاهد التليفزيون فقط.

لم يستطع هانك أن يصدق هذا الأمر أو يقبله. ورفض أن يترك زوجته جالسة في البيت، وصار يعبر عن غضبه لرفضها الخروج للجري معه لدرجة أنهما في نهاية المطاف قررا اللجوء إلى عيادتي للحصول على استشارة زوجية.

وبعد أن استمعت لقصتهما، سألت جوان: "يبدو أنه كان هناك تفاهم واتفاق ضمني بينكما عندما قررتما التوقيع على عقد الزواج بأنك ستمارسين الرياضة وخاصة الجري معه. هل هو أمر *على هذه الدرجة من الصعوبة فعلا* أن تخرجي وتجري معه بين الحين والآخر؟".

بدأت جوان تشرح الأمر لي: "لقد كنت أجري معه في البداية لكي أكون قريبة منه. ولكنني لم أعتقد أبداً أن الجري هو الذي جعله يقع في غرامي. فقد كان الجري مجرد حدث نمارسه معاً، ولكنني اعتقدت أنه وقع في حبي لما أنا عليه كإنسانة وليس لأنني أمارس الجري معه. وعندما تزوجنا، لم أكن أظن أن الجري جزء من الصفقة. أنا لم أعد أحتاج أو أرغب في الجري بعد الآن".

لقد شعرت ببعض الحيرة في البداية بسبب عدم رغبتها في التفاوض حتى ولو بقدر يسير من أجل إنقاذ زواجهما. وفيما بعد، أضافت بعض التفسير الذي ساعدني في فهم الموقف. ففي أثناء جدالهما بسبب رفضها الخروج للجري معه، وصل الغضب بهانك لدرجة أن جوان رأت منه جانباً قبيحاً لم تحبه قط. فلم يخالجها أي خاطر أنه يمكن أن يتصرف بهذا الشكل، وكلما كان هانك يثور ويهتاج، كان حسابه في بنك الحب لدى جوان يتعرض لعمليات سحب ضخمة. ورغم أن جوان كانت ترى أن هانك هو المخطئ هنا، فإن هانك كان لديه جانبه من القصة أيضاً. فرفض جوان العنيد للجري أو لعب التنس مع هانك تسبب في انخفاض حسابها في بنك الحب لديه كذلك. لقد بدا لي الأمر صعب التصديق، ولكنهما رفضا أي مساعدة على الإطلاق. وبسبب موضوع الجري، انتهى بهما الحال إلى السير في ساحات المحاكم من أجل إجراءات الطلاق.

ما الذي يمكن أن نستفيده من قصص مثل هذه؟ إن كل زوجين لديهما الخيار أن يسمحا للحاجات التي لم يتم إشباعها أن تعوق زواجهما أو حتى تدمره، أو أن يتخذا قراراً بالحفاظ على زواجهما وإنقاذه. إن الطلاق نادراً ما يوفر حلاً جيداً لأي مشكلة زوجية. كما أن بقاء كلا الزوجين أو أحدهما يعاني من خيبة الأمل والإحباط لا يعد حلاً أيضاً. والحل الأفضل هو الاتفاق الناضج على تلبية احتياجات كلا الطرفين. دعنا نرَ كيف يمكن للزوجين أن يتوصلا إلى هذا الاتفاق فيما يخص حاجة الزوجين للمشاركة في الأنشطة الترويحية.

العودة إلى دوائر الاهتمام مرة أخرى

هل تذكر دوائر الاهتمام التي وصفتها في الفصل السابق؟ هناك أوضحت لك أهمية وجود اهتمامات مشتركة بين الزوجين والدور الذي يمكن أن تلعبه هذه الاهتمامات في التواصل بينهما. فعندما وجدت أنا وزوجتي جويس أننا بدأنا ننجرف بعيداً عن بعضنا البعض، قمنا ببعض التغييرات في اهتماماتنا وأنشطتنا بحيث اقتربت دائرتا اهتماماتنا من بعضهما حتى تداخلتا في نهاية الأمر. وبمجرد أن حدث هذا، صارت لنا اهتمامات "مشتركة" وصار لدينا تواصل أفضل.

والقواعد التي تنطبق على المحادثات بين الزوجين، يمكن أن نطبقها على الأنشطة الترويحية أيضاً. وقد واجهنا أنا وجويس بعض التحديات في هذا المجال كذلك. على سبيل المثال، عندما كنت أصغر سناً، كنت أحب لعب الشطرنج. لقد بدأت لعب الشطرنج في سن

الرابعة. وتدرج بي الأمر إلى أن أصبحت رئيس نادي الشطرنج في الجامعة واللاعب الأول فيه.

وبعد الزواج، قررت التخلي عن الاشتراك في بطولات الشطرنج، وذلك لأن جويس لم تكن تلعب الشطرنج ولم تكن حتى مهتمة بتعلمه. الشطرنج لعبة تستهلك الوقت بشكل هائل، وبقدر ما أحببتها، فإنني قررت أننا يمكن أن نستمتع بالوقت الذي نخصصه للأنشطة الترويحية بشكل أفضل إذا مارسنا لعبة نحبها نحن الاثنان. وفكرت في أننا يمكن أن نمارس لعبة التنس لأننا لعبنا بالفعل ساعات لا حصر لها معاً أثناء فترة الخطوبة. ومع هذا، في أثناء العام الأول من الزواج، قالت لي جويس: "بيل، أنا لم أعد أستمتع بلعب التنس بهذا القدر، وأود أن نقضي وقتنا معاً في شيء آخر".

إن عزوف جويس عن التنس جاء كمفاجأة لي. لقد استمرت فترة خطوبتنا ست سنوات قبل أن نتمكن من الزواج، وكنت أعتقد أنني أعرفها جيداً. لقد كنا نستمتع بلعب التنس وغيره من الرياضات الأخرى كثيراً. ولم أكن أظن وقتها أبداً أنني أستمتع بهذه الرياضات أكثر منها. ولكن الواقع أن رغبة جويس في البقاء معي جعلتها تمارس معي الرياضات التي أحببتها. ولكن المشكلة هي أنها كانت تخسر أمامي بشكل دائم. فبغض النظر عن اللعبة التي نختار أن نلعبها -سواء كانت التنس، أو البولينج، أو الداما، أو أي لعبة أخرى- فإن جويس كانت نادراً ما تفوز. لذلك، فعلت جويس الشيء الصواب في بداية زواجنا، وهو أنها أخبرتني أنها لم تعد تستمتع بتلك الألعاب التنافسية. ومن هذه النقطة فصاعدا، تحولنا من الرياضات التنافسية إلى الرياضات الجماعية، مثل الكرة الطائرة، حيث يمكننا أن نلعب معاً في نفس الفريق، كما وسّعنا دائرة اهتماماتنا لتشمل الأفلام السينمائية، والمسرحيات، والحفلات الموسيقية، ومشاهدة المناظر الطبيعية.

ولأننا اخترنا أن نبقى معاً في أنشطتنا الترويحية، فإننا اليوم نقضي معظم وقتنا المخصص لهذه الأنشطة معاً. كان من الممكن أن تصبح النتيجة مختلفة تماماً لو أنني صممت على لعب الشطرنج والتنس وتركت جويس تمارس الألعاب التي تحبها. وكان هذا ليبعدنا عن بعضنا كثيراً، حيث كان كل منا سيقضي لحظات المتعة والمرح والاسترخاء بعيداً عن الآخر. وعندما أقدم استشاراتي للأزواج، فإنني أركز بشدة على أن هذا خطأ فادح. فبدلاً من أن يقضي الزوجان وقت المرح معاً ويقوما بإيداعات مستمرة في بنك الحب لدى كل منهما فإنهما يضيّعان هذه الفرصة الذهبية. فإذا انفصلت الاهتمامات الترويحية للزوجين، فإنهما سيقضيان اللحظات الممتعة في حياتهما بصحبة "شخص آخر"، مما يوجد احتمالا كبيراً لأن يزيد حساب هذا الشخص في بنك الحب لديهما. فلأن كل شخص تتعامل معه يملك حساباً في بنك الحب الخاص بك، فمن المنطقي أن الشخص الذي تقضي معه اللحظات الممتعة سيكون له أكبر رصيد في بنك الحب لديك. فإذا كنت تريد أن يصبح زواجك ناجحاً ومشبعاً، فاحرص على أن يكون شريك حياتك هو هذا الشخص.

كيف تتوصل إلى اهتمامات ترويحية مشتركة

في جلسات تقديم الاستشارات، عندما أشرح أهمية الاهتمامات الترويحية المشتركة بين الزوجين، أجد أن بعض الأزواج ليس لديهم أي مشكلة في اكتشاف أشياء يمكن أن يفعلوها معاً، في حين أن البعض الآخر يكون في حيرة كاملة لأنهم مختلفون تماماً. وقد أجد الزوجة تقول: "ولكنه لا يمكن أن يستغني أبداً عن فريق البولينج الذي يلعب فيه". أو أجد الزوج يقول: "ولكنها يجب أن تذهب إلى صديقاتها للعب البريدج بعد ظهيرة كل يوم ثلاثاء".

عندها أبتسم وأقول: "لا توجد مشكلة. تخيلا أن حول كل منكما دائرة خفية تشمل كل الأنشطة الترويحية ومصادر المتعة. وبين دائرتيكما، لا بد أن توجد مساحة مشتركة متداخلة. قد لا تستمتعان بهذا الأنشطة المشتركة على قدر المساواة مع الأنشطة المفضلة لديكما، ولكنكما ستجدان هذه الأنشطة ممتعة إلى حد ما. وبمجرد أن تعثرا على مصادر المتعة المشتركة هذه، فعليكما بالسعي للبقاء فيها معاً".

وبعد ذلك، أطلب من الزوجين أن يكملا نموذج "جرد بالأنشطة الترويحية الممتعة" (ستجد نسخة منه في الملحق ج). يحتوي هذا النموذج على قائمة بـ ١٢٥ نشاطاً ترويحياً وأمام كل واحد منها مساحة لكي يضع الزوج أو الزوجة علامة تبين مدى حبه أو كرهه له. ويمكن للأزواج أن يضيفوا أي أنشطة أخرى غير موجودة بالقائمة ويقوموا بتقييمها أيضاً.

وبعد أن يكمل كلا الزوجين هذا النموذج، سيمكنهما بسهولة التعرف على الأنشطة الممتعة لكليهما. في الغالب، سيؤدي هذا التدريب إلى التوصل إلى عشرة أو خمسة عشر نشاطاً مشتركاً يمكن للزوج والزوجة أن يستمتعا بها معاً. وبعد ذلك، أطلب من الزوجين أن يضعا جدولاً زمنياً لممارسة هذه الأنشطة معاً في الأوقات المخصصة للترفيه. قد تكون بعض هذه الأنشطة ممتعة لأحد الزوجين أكثر من الآخر، ولكن قضاء الزوجين وقتهما الممتع معاً سيؤدي إلى الإيداع في بنك الحب لدى كل منهما.

لا يستطيع الإنسان أن يفعل كل شيء يحبه في هذه الحياة، فلا يوجد ما يكفي من الوقت لذلك. وعليك في كل الأحوال أن تختار بعض الأنشطة الترويحية وتترك الأخرى، فلماذا إذن لا تختار الأنشطة الترويحية التي يمكن أن تتشارك فيها مع شريك حياتك؟

هل يمكن أن تصبح الزوجة أفضل صديق لزوجها؟

عندما يقوم الزوجان بتعبئة نموذج الأنشطة الترويحية الممتعة، فإنهما غالباً ما يصادفان بعض المفاجآت. فهناك أنشطة لم يجربها الزوجان من قبل، ولكنهما يتوقعان أنها ستكون ممتعة. وهناك أنشطة أخرى لم يكن أحد الزوجين يعلم أن الآخر مهتم بها أو أنها تقع ضمن الأنشطة المشتركة بينهما. فقد كان كل واحد منهما يظن أن الآخر لا يحبها.

ولكن من بين المفاجآت الأخرى أن يكتشف الزوجان أن أحد أو بعض الأنشطة التي يقومان بها فعلاً غير ممتعة لأحدهما. فماذا يحدث في هذا الحالة؟ القاعدة التي وضعتها للاستمتاع المشترك تغطي هذه المسألة:

اشترك فقط في الأنشطة الترويحية
التي يمكن أن تستمتع بها أنت
وشريك حياتك معاً.

إنها قاعدة قاسية، ولكنني أصمم على أن يتبعها الأزواج الذين يأتون طلباً لاستشارتي. وقسوة القاعدة تأتي لا من كونها تستبعد بعض الأنشطة التي يقوم بها الزوجان حالياً فقط، ولكن لأنها تستبعد أيضاً كافة الأنشطة الترويحية التي يمكن أن يقوم بها أحد الزوجين ويستمتع بها وحده.

طبعاً لك أن تتخيل مدى الامتعاض الذي أواجهه من بعض الأزواج عندما أطلب منهم اتباع هذه القاعدة. على سبيل المثال، قد تعني هذه القاعدة أن يتخلى الزوج عن متابعة مباريات دوري كرة القدم. فالرجال الذين جاءوا إلي ظناً منهم أنني سأقنع زوجاتهم بالانضمام إليهم في الأنشطة التي يفضلونها صار أمامهم احتمال أن يضطروا إلى التخلي عن هذه الأنشطة تماماً. وللأسف، الكثير من الأزواج لا يتقبلون هذه القاعدة، ويظنون أنني أبالغ في أهميتها أكثر مما ينبغي.

ولكن بمجرد أن تتفكر في الأمر، فإنك ستتفق معي، على الأقل من حيث المبدأ. فإذا تمكن الزوجان من العثور على بعض الأنشطة التي يستطيعان الاستمتاع بها معاً بنفس الدرجة التي يستمتع بها كل منهما بأنشطته الخاصة وحده، فإن هذا بالتأكيد سيحسن من شعورهما تجاه الآخر. وهذا هو الهدف الذي أسعى إليه. ثم ما هو الأهم بالنسبة لك: زواجك أم مباريات الدوري؟ في بعض الحالات، يكون عليك أن تختار بين نجاح زواجك وبين الأنشطة الترويحية التي تستمتع بها، فأيهما ستختار؟

لا يستطيع الإنسان أن يفعل كل شيء. فهناك آلاف من الأنشطة المتاحة، ومن بين هذه الأنشطة سيكون هناك على الأرجح مئات منها يمكن أن أستمتع بها أنا وزوجتي بشكل كامل. ورغم هذا، فليس باستطاعتنا أن نمارس كل هذه الأنشطة التي "يمكن أن نستمتع بها". فلماذا إذن أصر على أن أختار الأنشطة التي لا تجد فيها زوجتي أي متعة؟ إن قاعدة الاقتصار على ممارسة الأنشطة الممتعة لكلا الزوجين معاً ليست دعوة إلى قضاء حياة بائسة ومحبطة. إنها ببساطة تعني اختيار الأنشطة التي أستمتع بها بالفعل ولكن مع أخذ مشاعر زوجتي في الاعتبار. فلماذا يجب أن أختار أن أستمتع وحدي على حسابها، في حين أنه بإمكاننا أن نستمتع معاً؟

رغم أن بعض مستشاري الزواج الآخرين قد لا يتفقون معي في هذه النقطة، فأنا أعتقد أن الزوج والزوجة يجب أن يكونا أفضل صديقين لبعضهما البعض. بعض الناس يقولون إنك لا يمكن أن تفرض هذا الأمر على هذا النحو، ولكن المبدأ الذي قدمته في هذا الفصل يمكن في الواقع أن "يفرض" على الزوج والزوجة أن يصبحا أفضل صديقين لبعضهما البعض بسبب الوقت الطويل الذي سيقضيانه معاً. فقاعدة "الاهتمامات المشتركة فقط" تعني أن الزوج أو الزوجة لا يمكن أن يشتركا في أي نشاط ترويحي إلا إذا كان الطرف الآخر يستمتع به ويشترك فيه. والاستثناء الوحيد لهذه القاعدة هو أن يقوم الزوج أو الزوجة بنشاط يساعد في تحقيق هدف يسعيان معاً لتحقيقه بحماس.

من الأمثلة الواضحة هنا الوقت الذي يقضيه أحد الأبوين مع الأطفال. في عائلتي، تدعم جويس بحماس الوقت الذي أقضيه مع ابننا ستيف في أنشطته الترويحية. فقد تعلمت أنا وستيف الغطس في البحر معاً، وذهبنا في رحلات الصيد والقفز بالمظلات والتزلج على الجليد معاً. ولم تعبر جويس أبداً عن استيائها من الوقت الذي أقضيه مع ابننا ستيف في هذه الأنشطة الترويحية. فرغم أن جويس لم تكن معنا فيها، فإنها تحقق لها هدفاً مشتركاً، وهو أن أكون أباً جيداً لابننا. وبسب هذا، فإنها تشعر بالسعادة الحقيقية تجاه أنشطتي معه.

ونفس الشيء يحدث عندما تقوم جويس بمساعدة ابنتنا جينيفر في تطوير اهتمامها ومهاراتها في الفروسية. فهما تقضيان مئات من الساعات معاً في حضور معارض الفروسية في الولاية التي نعيش بها. ومرة أخرى، أدعم أنا هذه الجهود بشكل كامل لأن من خلالها تحقق جويس هدفاً مشتركاً، وهو أن تكون أماً جيدة لابنتنا.

وعندما تتبع قاعدة "الأنشطة الممتعة للطرفين فقط"، فإنك ستضمن استمرار الإيداعات في بنك الحب لدى زوجتك. بعض أفضل المشاعر التي يحس بها الإنسان تحدث عندما يشترك في نشاط ترويحي ممتع، وإذا ربط بين هذا النشاط وبين زوجته، فإن حبها سيزيد في قلبه، وزواجه بها سيزداد قوة. وبالعكس، لو مارس هذا النشاط مع شخص آخر، فإنه سيربط بين هذا الشخص وهذه المشاعر الجميلة. وعندما يفعل هذا، سيكون قد ضيّع فرصة لزيادة حبه لزوجته، وخاطر بتطوير مشاعر الحب تجاه هذا الشخص.

العديد من الأزواج -والرجال بشكل خاص- يجدون صعوبة في تطبيق قاعدة "الأنشطة الممتعة للطرفين فقط". إن مجرد فكرة التخلي عن النشاط المفضل لديهم، مثل الصيد أو كرة القدم، تصيبهم بالإحباط. وأنا أتفهم هذا لأن الرجال يحتاجون إلى الترفيه في حياتهم من أجل الاستمرار. فهم يعملون بجد طوال اليوم ويتطلعون إلى تلك الساعات القليلة من المتعة التي يمكن أن يحجزوها لأنفسهم، ثم يأتي مستشار الزواج ليطلب منهم أن يستغنوا عن أهم الأشياء التي يعتقدون في قرارة أنفسهم أنها هي التي تساعدهم على الاستمرار في الحياة.

•

ورغم هذا، فأنا أشجع مثل هؤلاء الرجال لكي يجربوا خطتي لعدة أشهر. وأذكرهم أنني لم أطلب منهم الاستغناء عن النشاط الترويحي. أنا ببساطة أنصحهم بأن يدخلوا زوجاتهم في هذا النشاط ويختاروا الأنشطة التي يمكن أن يستمتعوا بها معاً. أنا لا أطلب منهم الاستغناء عن كافة المتع في الحياة، وإنما أطلب ببساطة أن يستبدلوا ببعض الأنشطة القديمة أنشطة أخرى يمكنهم أن يتشاركوا فيها مع زوجاتهم بحيث تصبح الزوجة جزءاً من تلك الأنشطة التي يستمتع بها الزوج.

وفي أثناء إجراء هذه التغييرات، يجب على الزوجات أن ينتبهن لأمر مهم، وهو أن الاستغناء عن بعض العادات الترويحية المتأصلة يمكن أن يصيب الرجل بأعراض الانسحاب. فقد يشتاق الرجل للنشاط الذي كان يقوم به بشدة في بداية الأمر، ولكن بعد أن يقاومه لفترة ويشق طريقه تجاه نشاطه الجديد، فإنه سيستمتع بالنشاط الذي يجمعه بزوجته أكثر. والسبب في هذا أن صحبة زوجته في نشاطه الترويحي تلبي واحدا من احتياجاته الأساسية.

وقد يحدث بعض الصراع من جانب الزوجة كذلك عند إجراء هذه التغييرات. فعندما تطلب من زوجها أن يتنازل عن ليلة البولينج من أجل أن يبقى معها، فقد تشك في أنها ارتكبت خطأ كبيراً. فهي لم تقصد أن تفرض نفسها عليه، رغم أنها تريد أن تكون في صحبته. وفي أول ليلة، قد ترغب في أن تخبره بأن يعود إلى هوايته وحده، لأنها تشعر بالذنب لأنها جعلته يستغني عن شيء تعرف تماماً أنه يستمتع به ويستحقه.

ولكنها يجب أن تستمر وتقاوم أثناء تطوير اهتماماتهما المشتركة، ويجب أن يكون الزوج صبوراً أيضاً على زوجته أثناء محاولتها تعلم النشاط المفضل لديه. وإذا فشل الزوج أو الزوجة في النشاط الجديد لأول مرة أو مرتين، فعليه ألا يستسلم. خذا ما يكفي من الوقت لاكتساب بعض المهارة في هذا النشاط. افترض مثلاً أن الزوجة قد بدأت تتعلم التزلج من أجل إسعاد زوجها. إنها تحتاج لبعض الوقت من أجل أن تبني العضلات اللازمة وتكتسب المهارات التي تمكّنها من التزلج ببراعة. إذا ضغط الزوج عليها أكثر مما ينبغي في البداية، فقد تسئاء من هذه الرياضة وتتخلى عنها. أما إذا صبر عليها، فقد تجدها ممتعة للغاية.

ورغم هذا، إذا جربت رياضة التزلج، واكتسبت بعض المهارة فيها، ثم وجدت أنها لا تزال لا تحبها، فيجب أن يكون لدى الزوجة الحرية لأن تخبر زوجها بذلك وتقول له: "لقد جربتها، ومع ذلك لا أحبها. دعنا نجرب شيئاً آخر".

أعطِ نفسك الوقت لكي تتكيف وتجرب أساليب جديدة لتمضية وقت الترفيه. ربما تعاني في البداية عند إجراء التغييرات، ولكنك ستجد أن زواجك يستحق المجهود. ومن خبرتي في تقديم الاستشارات للأزواج، اكتشفت أن الزوجين اللذين يقصران أنشطتهما الترويحية على تلك الأنشطة التي يمكنهما القيام بها معاً يحققان قدراً هائلاً من التوافق. وهما أيضاً يودعان الكثير من وحدات الحب في بنكي الحب الخاصين بهما.

ما مقدار الوقت الذي يجب أن تقضيه في النشاط الترويحي؟

واحد من أهم أسرار الكفاءة أن يتمكن الإنسان من فعل عدة أشياء في نفس الوقت. ومع هذا، في الزواج يمكن أن تصبح هذه المهارة سبباً في الاستياء. على سبيل المثال، ذكرنا سابقاً أن كل واحد من الزوجين يجب أن يخصص خمس عشرة ساعة من الاهتمام الكامل لشريك حياته. ويجب ألا تتخلل هذه الساعات مكالمات من العمل أو مهام عاجلة تشتت انتباه الزوجين عن بعضهما.

أما بالنسبة للنشاط الترويحي، فإنه يمكن أن يكون جزءاً من هذه الساعات بدون أن يشتكي أحد الطرفين أو يستاء من ذلك، ولكن بشرط ألا يكون هذا النشاط مشتتاً للانتباه. ففي أثناء فترة الخطوبة، يمكن للخطيبين أن يمارسا النشاط الترويحي وفي الوقت نفسه يتبادلان نظرات الحب والإعجاب. إنه خليط طبيعي يزيد المتعة التي يشعر بها الزوجان عندما يكونان معاً.

وأنا أشجع الزوجين على أن يستخدما جزءاً على الأقل من الساعات الخمس عشرة للأنشطة الترويحية. والشرط الوحيد الذي يجب الوفاء به هو ألا يمنع هذا النشاط الترويحي الزوجين من إعطاء الاهتمام الكامل لبعضهما. فإذا كان النشاط يسبب التشتيت أكثر مما ينبغي، فلا يليق احتسابه ضمن الساعات الخمس عشرة.

إن القاعدة التي تشجع الزوج والزوجة على أن يتخذا شريك الحياة رفيقاً أساسياً في النشاط الترويحي ليست مؤلمة أو غير واقعية. في الواقع، ربما كان الزوجان يطبقان هذه القاعدة بالفعل أثناء فترة الخطوبة. وعند تطبيق هذه القاعدة بعد الزواج، فإنها تنقل الزوجين إلى مستوى أعلى من الحميمية والمتعة. قانون هارلي الرابع للزواج يلخص الأمر كما يلي:

> **الزوجان اللذان يلعبان معاً**
> **يبقيان معاً.**

أسئلة لها

١. هل تعتقدين أن زوجك يهتم كثيراً بأن تكوني رفيقته في رياضته المفضلة كما ذكرنا في هذا الفصل؟ إذا كانت الإجابة لا، فهل هناك احتمال أنه أرسل إليك إشارات معينة ولكنك لم تفهميها؟

٢. أي العبارات التالية تصف زواجك؟
   أ) هو يسير في اتجاه وأنا أسير في اتجاه آخر.

ب) يبدو أننا نتشارك في الكثير من الأنشطة مثل معظم الأزواج.
ج) نحن بلغنا أو قريبان من مستوى الخمس عشرة ساعة.

٣. هل يمكن أن تفكري في أي نشاط ترويحي يمكن أن تستغني عنه من أجل قضاء المزيد من الوقت مع زوجك؟ هل يمكن أن يفعل هو نفس الشيء أيضاً؟

أسئلة له

١. أي العبارات التالية تصف زواجك؟
أ) هي تسير في اتجاه وأنا في اتجاه آخر.
ب) بدون الليالي التي أقضيها مع أصدقائي الرجال، لا أعتقد أنني أستطيع تحمل الأمر.
ج) نحن لسنا قريبين من قضاء خمس عشرة ساعة معاً، ولكنني مستعد للمحاولة.
د) نحن قريبان من مستوى الخمس عشرة ساعة.

٢. هل تقييد نشاطك الترويحي بحيث تمارس فقط الأنشطة التي تشترك فيها مع زوجتك يبدو صعباً بالنسبة لك؟ إذا كان الأمر كذلك، فحاول أن تسجل مشاعرك على الورق لكي تعرف بالضبط ما الذي يضايقك في هذا الأمر.

٣. ما الذي يمكنك الاستغناء عنه لتقضي المزيد من الوقت الترويحي مع زوجتك؟ ما الذي تعتقد أيضاً أن بإمكانها الاستغناء عنه؟

أسئلة لهما معاً

١. لقد وصفنا في هذا الفصل أهم واجب يجب على الزوجين القيام به. استخدما نموذج "جرد بالأنشطة الترويحية الممتعة" الموجود في الملحق (ج) لمساعدتكما على اكتشاف الأنشطة الممتعة لكما معاً.

٢. بعد التعرف على هذه الأنشطة، خصصا الوقت لتجربتها. احصرا قائمة الأنشطة بحيث تضم أكثر خمسة إلى عشرة أنشطة تحبان القيام بها.

٧

إنها تحتاج إلى أن تثق به بشكل كامل:

الأمانة والصراحة

شعرت دوروثي بالحيرة والجاذبية تجاه الغموض الذي يكتنف فرانك. إنها لم تقابل في حياتها شخصاً كتوماً هكذا. لقد كان فرانك يروغ من الإجابة عن أسئلتها لدرجة أنها في نهاية اللقاء كانت تسأله أسئلة بسيطة مثل إلى أين سيذهب أو ما الذي يخطط لفعله بعد أن يتركها، فكان يغمز لها بعينه ويبتسم ثم يرد عليها قائلاً: "سأتصل بك غداً".

كان سلوك فرانك غريباً، ولكن دوروثي فسرته على أن من حق كل إنسان أن تكون له خصوصيته. وبالتأكيد، كان من حق فرانك أن يحتفظ لنفسه ببعض الأشياء الخاصة.

ولكن الحقيقة هي أن فرانك لديه الكثير مما يحتفظ به لنفسه، وبخاصة صديقاته الأخريات اللاتي لم يكن يرغب في أن تعرف دوروثي أي شيء عنهن. وعندما كانت الحيلة لا تسعفه في الهروب من أسئلتها، كان فرانك يتعمد تضليلها بأن يقص عليها حكايات عن مشاريع وهمية في عمله يقوم بها ويتوجب عليه إكمالها. ولكن مشاريعه الحقيقية كانت مقابلات عاطفية مع نساء أخريات. في بعض الأحيان، كانت دوروثي تشك في أنه يقابل امرأة أخرى، ولكنه كان يبالغ في حقه في الخصوصية لدرجة أنها شعرت بالذنب عندما كانت تشك في أمانته ونزاهته.

بالإضافة إلى هذا، كان لدى فرانك الكثير من الأشياء الأخرى التي أرادتها دوروثي في الرجل. فقد كان محباً وساحراً. وكانت النساء الأخريات يرمينها بنظرات الحسد عندما كانت تدخل إلى الحفل بصحبة هذا الرجل الطويل الوسيم. وإضافة إلى جاذبيته، كان دخله كبيراً، وكان ينفق عليها بسخاء. وعندما تقدم فرانك ليطلب يدها، كانت المزايا تفوق عيب "يجب أن أحتفظ بخصوصيتي" هذا كثيراً.

اعتقدت دوروثي أن فرانك *سيخبرها بكل شيء بعد الزواج*.

ولكن اتضح أن سلوك فرانك لم يتغير بعد الزواج. وفي الواقع، يبدو أن هذا السلوك قد أصبح مشكلة أكبر لأنهما الآن صارا يعيشان معاً في بيت واحد، وكثرت المواقف التي احتاج فرانك فيها إلى أن يكتم أسراره عنها.

ومن المثير أن كل هذا التكتم لم يعد له علاقة بسيدات أخريات، فبمجرد أن اتخذ فرانك قراره بالزواج قطع علاقته بالأخريات لكي "يستقر". ولكنه لا يزال يحتفظ "بحقه" في التكتم على أموره. فقد كان مثلاً لا يرغب في إخبار دوروثي بموعد عودته إلى العمل. ولأنه لم يكن يعمل في وظيفة ذات مواعيد منتظمة، فلم تتمكن دوروثي من التخطيط لأي شيء تقريباً. فمن الممكن أن يتصل بها فرانك من العمل، ولكن فقط ليخبرها بأنه سيتأخر، وأنه قد يعود في السادسة والنصف ولكنه غير متأكد من ذلك. في لحظة ما، شعرت دوروثي بأنها تعمل ضمن "كتيبة الاحتفاظ بالعشاء دافئاً في الفرن". وبمجرد أن يدخل البيت، كان فرانك يفقد سحره الذي بهر دوروثي أيام الخطوبة. ولم يكن يفيدها بأي معلومة محددة عندما كانت ترغب في التخطيط لأي أمر.

مثلاً، ربما تسأل دوروثي: "هل يمكنني أن أدعو آل مورجان على العشاء ليلة السبت؟".

عندها يجيب فرانك: "لست متأكداً، سأنتظر لأرى: إنه أسبوع مزدحم".

وهكذا سار الأمر، من الإحباط إلى الاكتئاب بالنسبة لدوروثي. لقد ظل فرانك مخلصاً لها بعد الزواج، ولم يكن لديه في الواقع أي شيء يحتاج إلى إخفائه. ومع هذا، ولسبب ما لا يعلمه إلا هو، فإنه لم يرغب في أن يشاركها فيما كان يفعله أو يفكر به.

أخبرت دوروثي صديقتها مارج: "لقد كنت أعتقد أننا بعد الزواج سنصبح شخصاً واحداً، ولكن يبدو أن هذا لن يحدث ما دام فرانك لا يرغب في إشراكي في أموره. لقد طلبت منه أن أتحدث أنا وهو مع والدي في هذا الأمر، ولكنه رفض أن يذهب معي ورفض أن أتحدث أنا وحدي معه. وقال إن الآخرين يمكن أن يسيئوا فهمه".

عدم الثقة يدمر إحساسها بالأمان

تتجه علاقة فرانك ودوروثي نحو منطقة مليئة بالمشاكل، إلا إذا أدرك أنه يتعين عليه أن يتغير. أما إذا استمر فرانك في سلوكياته المعتادة، فلن يحقق شيئاً سوى أن يفرغ حسابه ببطء في بنك الحب الخاص بزوجته. وإذا انخفض حسابه في بنك الحب لدى زوجته إلى درجة خطيرة، فستصبح زوجته معرضة للهجوم من قبل أي رجل يعرف كيف يشعرها بالثقة والأمان.

إن الإحساس بالأمان هو الخيط الذهبي البراق الذي يدخل في نسيج احتياجات المرأة الخمس الأساسية. فإذا لم يحافظ الرجل على تواصل أمين وصريح مع زوجته، فإنه يقوّض إحساسها بالثقة وهذا يؤدي في نهاية المطاف إلى تدمير إحساسها بالأمان.

فلكي تشعر الزوجة بالأمان، يجب أن تثق في زوجها وتحصل على معلومات دقيقة حول ماضيه، وحاضره، ومستقبله. ما الذي فعله؟ ما الذي يفكر فيه أو يفعله الآن؟ ما الذي يخطط له؟ وإذا لم تتمكن الزوجة من الشعور بالثقة في المعلومات التي يدلي بها الزوج لها (أو، كما في حالة فرانك، إذا رفض الزوج إعطاءها معلومات من الأساس)، فلن يصبح لديها أساس تبني عليه علاقة صلبة معه. وبدلاً من أن تتكيف الزوجة مع زوجها، فإنها ستشعر بعدم توازن؛ وبدلاً من أن تنمو علاقتها معه، ستنمو بعيداً عنه.

والزوجة التي لا تثق في أن زوجها يعطيها معلومات صحيحة عن نفسه ستفتقر أيضاً إلى وسائل التفاوض معه. والتفاوض بين الزوج والزوجة يشكّل حجر البناء الأساسي الذي يبني الزواج الناجح، وبدون الصراحة والأمانة لا يستطيع الزوجان اتخاذ القرارات أو حل المشكلات بينهما.

على سبيل المثال، افترض أن الزوجة تريد أن تخطط لعطلة الأسرة القادمة، ثم تسأل زوجها: "إلى أين تريد أن تذهب: إلى المخيم أم إلى منتجع سياحي؟".

ربما يفكر الزوج بينه وبين نفسه "أنا أعرف أنها تريد الذهاب إلى المنتجع السياحي، ولكنني أكرهه". ورغم هذا، فإنه يقول لها: "دعينا نذهب إلى المنتجع السياحي".

لذلك، يذهب الزوجان إلى المنتجع السياحي، وهناك يجلس الزوج في حالة من الغضب والشكوى لمدة أسبوعين ويظل يتذمر ويتمرمر حول كيف كان بإمكانهما الاستمتاع بإجازة أفضل في المخيم وشراء معدات تخييم جديدة بدلاً من دفع مبلغ باهظ في هذا المنتجع غير الممتع.

هذا السيناريو يُشبه سيناريوهات المسلسلات الكوميدية، وهي تحظى بشعبية لدى المشاهدين لأن أحداثها تبدو واقعية للغاية. ورغم أن الناس تضحك على الحوار في المسلسلات الكوميدية، فإن الحوار في الزواج الذي يفتقر إلى الأمانة والصراحة لا يكون ممتعاً بنفس القدر.

هل زوجتك تعرفك أكثر من أي شخص آخر؟

أنا أخبر الأزواج الذين يأتون لاستشارتي أن الأمانة واحدة من أهم خصائص الزواج الناجح. ففي الزواج، يجب أن يقوم كلا الزوجين بإرسال رسائل دقيقة ويجب أيضاً أن يتلقى استجابات دقيقة عليها.

ومن بين الأخطاء الشائعة التي يقع فيها كثير من الأزواج أنهم يقولون أو يفعلون أشياء خلاف ما يشعرون به. فإذا لم تعبر عن شعورك الحقيقي، فإن شريك حياتك سيفشل في التكيف معك بصورة صحيحة. على سبيل المثال، عندما تسأل الزوجة زوجها "ما رأيك في هذا؟" فإنها تتوقع منه أن يجيبها بأمانة وصراحة ويعبر عن إحساسه الحقيقي. فإذا لم يعبر الزوج عن شعوره الحقيقي، فإنها قد لا تستطيع التكيف معه وفعل ما يريحه. في الواقع، فإن عدم التعبير بأمانة عن الآراء أو الأحاسيس سيؤدي بالطرفين إلى الشعور بالإحباط.

في الحوار التالي، تسأل الزوجة هيلن زوجها هاري: "كيف حالك الآن، هل أنت أفضل؟"

في داخله، يشعر هاري بعدم الراحة، ولكنه رغم هذا يدمدم قائلاً: "نعم.. نعم.. نعم.. أنا بخير".

عندها تطلب منه هيلين: "إذن، دعنا نذهب إلى السينما!".

هنا ينفجر فيها هاري قائلاً: "ألا يمكن أن تسمحي لي ببعض الراحة أبداً؟ أنا أكدح في عملي طوال اليوم، ومصاب بعسر هضم، وأنتِ تريدين أن تجريني إلى السينما!".

لذلك، في أي وقت يسألك شريك حياتك عن رأيك أو عن شعورك عليك أن تخبره بالحقيقة. من الغباء أن تكذب بشأن هذا حتى إذا كان هذا الكذب بدافع خوفك من جرح أحاسيس شريك حياتك (أو بدافع الحرص على كبريائك). فمن حق شريك حياتك أن يعرف أعمق مشاعرك. يجب أن يعرفك أفضل من أي إنسان آخر في العالم، أفضل حتى من والديك.

و"معرفة الشخص" تتضمن معرفة مشاعره الجيدة والسيئة، إحباطاته ومشاكله ومخاوفه، وأي شيء آخر يدور في ذهنه. يجب أن يصبح الزوجان وكأنهما شخص واحد، ونحن علماء النفس نسمي هذا "تحقيق التوافق الزوجي".

وعندما تسمع الزوجة الأكاذيب من زوجها، فإن آلية استجاباتها تتعطل وتصاب بالارتباك. على سبيل المثال، افترض أن الزوجة باربرا تسأل الزوج هاري عن رأيه في تسريحة شعر معينة. في داخله، يشعر الزوج بأن التسريحة لن تكون ملائمة لزوجته، ولكنه يخشى أن يجرح شعورها وبالتالي يقول لها إنها جيدة. لذلك، بعد شهر، تقوم باربرا بقص شعرها بحسب هذه التسريحة ثم تأتي إلى زوجها وهي فرحة وتقول له: "لقد قصصت شعري، ما رأيك فيه؟"

يرد الزوج: "آه، حسناً، يبدو جيداً.. إنه جيد".

تشعر باربرا بأن زوجها لم يتحمس لقصة شعرها الجديدة، وتشعر بالارتباك. فرغم أن هاري قال لها إن التسريحة جيدة، فإنه فعل هذا لكي يشعرها بالسعادة فقط. ولكنها الآن ليست سعيدة على الإطلاق لأنها تشعر بعدم الحماس في صوته. تقول كلماته شيء، ويقول إحساسه الحقيقي شيئاً آخر. والزوجة تشعر بالارتباك نتيجة لهذا التناقض.

ثلاثة أنواع من الأزواج الكذابين

بعد سنوات طويلة من تقديم الاستشارات للأزواج، اكتشفت أن هناك ثلاثة أنواع من الأزواج الذين يكذبون:

١. الكذاب بطبعه

منذ نعومة أظافره، اعتاد هذا الشخص على الكذب حتى في الأشياء التافهة. فهو اعتاد أن يقول إنه كان يقرأ بينما الواقع أنه كان نائماً، أو اعتاد على اختلاق قصص حول أحداث لم تحدث في الماضي لكي يشوه الحقيقة بشكل لا يستطيع أحد أن يكتشفه، على الأقل في البداية. ومن الممكن أن تتعرف على هذا الكذاب بسهولة بأن تتحقق من الروايات التي يحكيها، ولكن انتبه لأن لديه القدرة على اختلاق الأعذار. فإذا واجهته حول شيء حدث في الماضي، فقد يدعي أن "ذاكرته ضعيفة". هذا الشخص يصبح كذاباً مزمناً، ويكون من المستحيل تقريباً أن يخبرك بالصراحة عن نفسه بشكل دائم.

مثل هذا الكذب يمكن أن يدمر الزواج. ولأن سلوك الكذب يكون محفوراً في الشخص، فإنه في الغالب لا يتمكن من تغييره. بعض هؤلاء الرجال يمكن أن يتحسنوا في مرحلة منتصف العمر ويشعروا بالندم على عدم الصراحة في الماضي، ولكن الآخرين يظلون على كذبهم بقية حياتهم.

٢. الكذاب "لتجنب المشاكل"

هذا الشخص لا يكذب طوال الوقت، ولكنه يكذب فقط إذا شعر بالضغوط أو لكي يتجنب حدوث مشكلة كبيرة.

على سبيل المثال، طلبت الزوجة من الزوج أن يتصل بجليسة الأطفال لكي تجلس مع ابنتهما في ليلة السبت أثناء خروجهما لقضاء السهرة في الخارج. ينشغل الزوج طوال الأسبوع وينسى هذه المهمة تماماً، وعندما تسأله الزوجة صباح يوم السبت: "حبيبي، هل تذكرت أن تتصل بـ "جيل" لكي تجلس مع ابنتنا الليلة؟".

بدلاً من أن يعترف الزوج بأنه نسي الموضوع فإنه يرد عليها قائلاً: "طبعاً يا حبيبتي، كله تمام". إنه يفكر بينه وبين نفسه "سوف أتصل بجيل بعد قليل وأتجنب سماع محاضرة لا داعي لها حول عدم إحساسي بالمسئولية". ولكنه مرة أخرى ينشغل في قضاء بعض المهام الضرورية طوال الصباح وينسى الأمر برمته. ويحين المساء ولا تحضر جليسة الأطفال بالطبع.

تتساءل الزوجة: "ماذا حدث؟".

مرة أخرى، بدلاً من مواجهة الأمر، فإنه يستمر في الكذب ويقول: "لقد اتفقت معها، لا بد أنها نسيت الموعد".

تتصل الزوجة بجليسة الأطفال التي تنكر بالقطع أن الزوج اتصل بها. تغلق الزوجة السماعة وتطلب تفسيراً من الزوج.

يستمر الكذاب في كذبه ويقول: "أنا لا أفهم هذا الأمر! لماذا تكذب هذه الإنسانة؟ أعتقد أننا يجب أن نتوقف عن التعامل معها".

هناك شيء مشترك بين الكذاب بطبعه والكذاب لتجنب المشاكل، وهو أنهما لا يفكران مسبقاً في الكذب، وإنما يندفعان إليه دون تفكير أو تخطيط. وهذان النوعان مصابان في الغالب بما يسميه علماء النفس "اضطراب الشخصية". فهما معتادان على تشويه الحقيقة بدون أي إحساس بالذنب إلى أن يكتشف الآخرون ذلك. وبعدها، في الغالب يفبركان الإحساس بالذنب لكي يجعلا الشخص المتضرر من كذبهما "ينسى ويسامح".

وعلى عكس الكذاب بطبعه، فإن الشخص الذي يكذب ليتجنب المشاكل لا يكذب باستمرار في زواجه، وإنما يكذب فقط إذا وقع تحت الضغوط. في بعض الأحيان، يمكن للمعالج أن يغير سلوك هذا الشخص ويجعله يتواصل بشكل أمين وصريح بأن يجعل الزوجة مدركة للكيفية التي تؤدي بها الضغوط إلى وقوعه في الكذب. سوف تتمكن الزوجة من الحصول على تواصل أكثر أمانة مع هذا الزوج عندما تخف الضغوط عليه.

٣. الكذاب لحماية زوجته

يعتقد هذا الزوج أن الحقيقة ستكون قاسية على زوجته، وبالتالي فإنه يكذب عليها لكي "يحميها".

على سبيل المثال، تواجه الأسرة مشكلة مالية كبيرة، ولكن الزوج هو الوحيد الذي يعرف بها لأنه المسئول عن مراجعة حساب الأسرة في البنك. هنا قد يقرر الزوج الذي يكذب من أجل حماية زوجته أن يستدين مبلغاً من المال بدون أن يخبر زوجته بذلك. وهو يفكر بينه وبين نفسه قائلاً: *لماذا أصيبها بالقلق وأقض مضجعها على أمر مثل هذا. المشكلة بسيطة وأنا أعرف أنني أستطيع التعامل معها*.

يستمر الزوج في الكذب على زوجته ويخبرها بأن الأمور على ما يرام، في حين أنه يضع نفسه تحت ضغوط هائلة. ومع بذل الكثير من المجهود، يتمكن الزوج من سداد الدين ولا تعرف زوجته بهذا الأمر أبداً، ولكن ما الثمن؟

وعلى عكس النوعين السابقين من الكذابين، فإن الزوج الذي يكذب لحماية زوجته في الغالب لا يعاني من اضطراب الشخصية. إنه لا يلجأ للكذب من أجل إنقاذ ماء وجهه أو للفوز بإعجاب زوجته. والكذب في الغالب يضايقه، ولكنه يشعر بأن الكذب هنا مفيد لأنه سيوفر

على زوجته عناء القلق والشعور بالإحباط وعدم الأمان بشكل يومي. إنه يدرك أن زوجته في حاجة إلى الشعور بالأمان. ويسعى لتوصيل هذا الإحساس إليها بأن يرسم لها صورة لبحر هادئ في حين أن البحر في الحقيقة يعج بالأمواج.

والمشكلة في كل هذا هي أن الزوجة تظل غير واعية بالمشاكل التي يمر بها والضغوط الواقعة عليه. وعندما تصيب هذه الضغوط الزوج بالتوتر والقلق، فإن الزوجة لا تستطيع أن تفهم السبب في ذلك. ثم ماذا سيحدث إذا فشلت استراتيجيته في تدبير الأمور ولم يتمكن من سداد الدين السري في الموعد الذي خطط له؟ في هذه الحالة، ستواجه الزوجة مشكلة أكبر وأكثر إزعاجاً بشكل مفاجئ بدون تحذير مسبق. لقد رأيت زوجات ظل أزواجهن يخفون عنهن حقيقة وضعهم المادي حتى وصلت الشرطة إلى باب منزلهم ومعها حكم بالطرد. إن الإحساس الزائف بالأمان الذي يوفره الزوج الذي يكذب لحماية زوجته يمكن أن ينهدم في ثوانٍ معدودة ويؤدي إلى أضرار لا يمكن علاجها لشعور الزوجة بالثقة.

هل يؤدي الكذب الأبيض إلى السحب من بنك الحب؟

من الواضح أن اكتشاف الزوجة لكذب الزوج بشأن كارثة مالية يمكن أن يتسبب في عملية سحب كبيرة من حسابه في بنك الحب الخاص بها. ولكن هل تعلم أن "الكذبة البيضاء الصغيرة" التي يكذبها الزوج بشأن شعوره أو تفكيره في زوجته يمكن أيضاً أن تؤدي إلى عملية سحب من حساب *الزوجة* في بنك الحب الخاص بالزوج؟

لنفترض أن الزوجة تشعر بالقلق لأن وزنها زاد كثيراً في الفترة الأخيرة. الزوج نفسه يشعر بالقلق حيال ذلك، ولكنه يقرر أن إخبار زوجته برأيه الحقيقي وبأنه محبط من وزنها الزائد لن يفيدها في شيء. لذلك، فإنه يقرر الكذب ويقول لها إن مظهرها رائع.

في هذه الحالة، ربما تفكر الزوجة أن زوجها يحب الوزن الزائد وبالتالي لا تلتزم بأي نظام لتخفيف وزنها، بل في الواقع يستمر وزنها في الزيادة. يزداد عدم رضا زوجها عن وزنها الزائد، ولكنه يلجم لسانه ولا يخبرها بحقيقة شعوره حيال مظهرها غير الجذاب بالنسبة له. في هذه الحالة، يحدث سحب يومي من حساب الزوجة في بنك الحب الخاص بزوجها، حتى يصل الحساب إلى درجة تجعل الزوج يصرّح برأيه بشكل مفاجئ بشأن وزنها. هنا، ستتسبب هذه الملحوظة في عملية سحب كبيرة من حساب الزوج لدى الزوجة.

إن الزوج الذي يكذب لحماية زوجته يكون مصاباً في الغالب بأسوأ حالات الشوفينية. لقد رأيت الكثير من الأزواج على مر السنين الذين يعتقدون أن الزوجة ستنهار إذا عرفت الحقيقة. مثل هذا الزوج يرى أن زوجته إنسانة هشة وغير قادرة على التكيف مع الواقع. الكثير من الرجال يفترضون أن النساء بشكل عام ضعيفات بهذا الشكل، ربما لأن هذا الاعتقاد يغذي شعورهم بالتفوق.

عندما يكذب الزوج على زوجته فإنه يفترض أيضاً أنها لا تستطيع السيطرة على عاداتها ولا تستطيع تغيير سلوكها مع الوضع الجديد. وهذا الافتراض يدل على أن الرجال لديهم رأي متدن في المرأة بشكل عام، وهي مشكلة شائعة بين الرجال. بالتأكيد تساهم بعض النساء في هذه الافتراض الخاطئ لدى الرجال لأنه يخدم أغراضهن. فقد تقول الزوجة بينها وبين نفسها *"إذا كنت أستطيع أن أفوز بما أريده من زوجي بأن أبدو ضعيفة أو حتى غبية بين الحين والآخر. فلمَ لا؟"*

والإجابة عن سؤال "لمَ لا؟" بسيطة: في كل مرة تستخدم المرأة ضعفها أو قلة حيلتها لكي تتلاعب بسلوك زوجها، فإنها لا تزيد من رصيدها في بنك الحب لديه: وإنما تقوم بإفراغه ببطء. إن سلوكها هذا سيؤكد رأي زوجها في "النساء الضعيفات"، ولكنه لن يجعلها تفوز باحترامه.

سواء كان الزوج يفعل هذا بقصد أو بدون قصد، فإن معاملته لزوجته على أنها إنسانة غير مستقرة عاطفياً تصبح مثل النبوءة التي تحقق ذاتها. فهذه المعاملة هي طريقة أكيدة لإصابة الزوجة بعدم الاستقرار العاطفي.

ولكن عندما يخبر الزوج زوجته بالحقيقة، فإنه يساعدها على بناء استقرارها العاطفي. وعندما يستمر في إخبار زوجته بالحقيقة، فإنه بذلك يخبرها بأنه يؤمن بقدرتها على التعامل مع الموقف، وعلى التغير وقت الحاجة. والحقيقة تبدد الأوهام والانطباعات الخاطئة. ستصبح الحياة أكثر منطقية بالنسبة للزوجة، ويمكنها أن تتوقع أحداثها لأنها تستطيع الآن أن تفهم سلوك زوجها. إن الحقيقة قد تكون مؤلمة في بعض الأحيان (وعلى الزوج أن يسعى للتعامل برفق معها)، ولكن الحقيقة لا تصيب المرأة بالجنون. على العكس، ستشعر المرأة بالسيطرة لأنها الآن تعرف ما يجب عليها أن تفعله لكي تصحح الوضع.

إن الزوج لا يقدم لزوجته معروفاً عندما يكذب عليها لحمايتها وجعلها تشعر بالأمان والحب. ففي نهاية الأمر، سيحدث العكس تماماً. يجب أن يظهر الزوج على حقيقته أمام زوجته، وعندها ستتمكن هي من التكيف، والتفاوض، والتقرب منه.

أليس للخصوصية مكان بين الزوجين؟

الكثير من الرجال يسألونني: "عندما تقول إنني يجب أن أكون صريحاً للغاية مع زوجتي، ألا يعني هذا أنني أتنازل عن خصوصيتي بشكل كامل؟"

إذا كانت الخصوصية تعني أن تخفي جزءاً من نفسك عن شريكة حياتك، فأنا أؤمن بشدة بأن الخصوصية ليس لها مكان بين الزوج وزوجته. الكثير من عملائي وزملائي المعالجين يختلفون معي في هذه النقطة، ولكنني رأيت الكثير من الكوارث الزوجية التي تنجم عن مخالفة مبدئي هذا. ورغم أنك قد تشعر بالتهديد إذا فكرت أن زوجتك قد يكون لها

الحق في أن تقرأ بريدك أو تفتح محفظتك، فإنني أعتقد أن مثل هذه الصراحة لا غنى عنها في الزواج الناجح. دعني أوضح لك كيف يمكن أن تفيد هذه الصراحة.

عندما "أحمي خصوصيتي". فإن هذا يجعلني أقل شفافية أمام زوجتي. إن جويس هي الشخص الذي يحتاج إلى أن يعرفني أفضل من أي شخص آخر، وبالتالي يجب علي أن أزودها بكافة المعلومات، بما فيها التفاصيل الدقيقة والصغيرة. فأنا لا أقوم فقط بالإجابة عن أسئلتها بصدق، وإنما يجب أيضاً أن أتجنب "الكذب من خلال الصمت" وأن أتطوع عن طيب خاطر بتقديم كافة المعلومات إليها كذلك. بمعنى آخر، يجب أن أشاركها في نفسي بكل السبل الممكنة.

وعلى مر السنين، توصلنا أنا وجويس إلى إشارة بسيطة نقولها لبعضنا البعض عندما نحتاج إلى الأمانة والصراحة الكاملة. في بعض الأحيان، نمزح مع بعضنا البعض ولا نقول الكلام مباشرة، ولكن في أحيان أخرى يشعر أحدنا أنه بحاجة إلى أن يعرف بدقة "أين يقف الشخص الآخر". في هذه الحالة، نسأل ببساطة: "بصدق؟". عندما أسمع جويس تقول هذه العبارة، فأنا أعرف أنها تريد الصراحة والشفافية، وليس المزاح واللعب بالكلمات.

ويجب على كل زوجين أن يتوصلا إلى إشارة مشابهة. فبدون الثقة في أن شريك حياتك يقول لك الصدق، سيتعثر الزواج وتدخل سفينته في بحر المشاكل. وكلما قدمت استشارتي لزوجين جديدين يعانيان من المشاكل في زواجهما، نادراً ما أكتشف أنهما يقولان الصراحة بشكل كامل لبعضهما. لهذا السبب، فإنني في الغالب أتحدث مع كل منهما على انفراد، وبخاصةً في البداية. فالزوج أو الزوجة يكون أكثر استعداداً للتحدث بأمانة عندما يكون وحده معي في غرفة الاستشارات، وذلك يرجع لسببين: (١) أن أي شخص تقريباً يشعر برغبة وضغط داخلي في أن يترك الحقيقة تظهر و (٢) لأنهما يدفعان لي مقابل الوقت الذي أقدم فيه الاستشارة وبالتالي يريدانني أن أفهم المشكلة بأسرع ما يمكن.

وعندما يظهر كل واحد من الزوجين "على حقيقته" معي فإنني أستطيع أن أرسم صورة لكل واحد منهما أوضح مما يستطيعان هما. فعلى مدار سنوات، عاش كل منهما في سحابة من الدخان التي وضعها الآخر أمامه ليداري بها بعض الأسرار. أما عندما يتحدثان معي أنا، فهما ليسا مضطرين إلى استخدام سحابة الدخان. وبالتالي تبدأ المشكلة الحقيقية في الظهور بوضوح.

كل واحد منا لديه مشاكله

من بين الأدوات القيمة التي أستخدمها لتكوين صورة واضحة للناس اختبار الشخصية متعدد المراحل Minnesota Multiphasic Personality Inventory الذي صممه كل من S. R. Hathaway و J. C. McKinley والذي نشرته جامعة مينيسوتا، وهو من الاختبارات القياسية التي يستخدمها علماء النفس منذ سنوات طويلة. يحتوي هذا الاختبار

على العديد من الأسئلة التي تعتمد على مقياس متدرج والتي تساعد في تحديد ميول الشخص تجاه سمات معينة. إن الحصول على درجة عالية على المقياس المتدرج لا يعني بالضرورة أنك تعاني من مشكلة ما، ولكنه يقترح أن لديك الاستعداد لذلك. يحتاج عالم النفس إلى المزيد من الأدلة لدعم أو دحض وجود المشكلة. على سبيل المثال، الشخص الذي يحصل على درجة عالية في السؤال ١ ربما يعاني من درجة ما من الوساوس المرضية. أنا نفسي درجتي عالية في هذا السؤال، ولكنك على الأرجح لن تلاحظ هذا إذا رأيتني وأنا مسترخ. أما عندما أقع تحت الضغوط، فإن الوساوس المرضية تبدأ في الظهور، لأنني أشتكي وأقلق على صحتي أكثر مما يفعل الأشخاص العاديون في نفس الموقف. تحب جويس أن تذكرني أني أشعر بالفزع عندما أفكر في أنني مريض أو عندما أتعرض لضغط عاطفي. وهي محقة. في الأحوال العادية، تسير أموري على ما يرام، ولكن عندما أتعرض للضغوط، تظهر المشكلة. وأهمية "مبدأ الضغوط" هذه واضحة في الزواج. وإليك ملخصاً سريعاً للسمات الأساسية التي تكشف عنها الأسئلة (٠-٩) في اختبار جامعة مينيسوتا:

٠ يقيس ميل الشخص للانطواء الاجتماعي، وتجنب الزحام، والخجل.

١ يقيس درجة القلق بشأن الصحة، والخوف من الموت، ومن المرض الذي يسبب العجز، ومن الأعراض البسيطة التي يمكن أن تتحول إلى أمراض خطيرة.

٢ يقيس درجة الاكتئاب، والشعور بالعجز، والميل إلى التشاؤم.

٣ يقيس كبح المشاعر، والميل إلى عدم الأمانة مع النفس ومع الآخرين حيال سبب شعور الإنسان بما يشعر به

٤ يقيس العزلة الاجتماعية، والميل إلى الوقوع في المشاكل مع السلطة، وعدم مراعاة الآخرين عند تلبية الاحتياجات الشخصية.

٥ يقيس مدى الرجولة أو الأنوثة، والحساسية تجاه احتياجات الآخرين، والاستعداد للرعاية والاهتمام.

٦ يقيس مدى الحساسية في العلاقات المقربة، والميل إلى الاعتقاد بأن الناس مثاليون، أو المعتقدات المنحازة، سواء إيجابية أو سلبية، تجاه الآخرين.

٧ يقيس القلق أو الخوف، والميل إلى التردد، والنزعة إلى المثالية، أو الشعور بالذنب.

٨ يقيس عدم الرضا عن الذات، والميل إلى الشعور بالارتباك وعدم إمكانية الاعتماد على الشخص تحت الضغوط.

٩ يقيس النشاط أو مستوى الطاقة، ويكشف عن الميل إلى الاندفاع والانخراط الزائد في أمور أكثر مما ينبغي.

وأنا أضمّن هذا الاختبار هنا لكي أبين لك أنه في الزواج، يمكن للزوج أو الزوجة أن تكون له شخصية تؤدي إلى صعوبات عندما يحاول الزوجان التعامل مع الخلاف الذين ينشأ بينهما. فإذا أرادا أن يحلا الخلافات بنجاح، عليهما أن يعرفا نقاط الضعف في كل منهما والتي تظهر عندما يقعان تحت الضغوط. ويمكن أن يكون عدم الصراحة واحداً من نقاط الضعف هذه.

وباستخدام الأسئلة العشرة التي ذكرتها هنا، فإن وجود درجات مرتفعة في السؤالين ٣ أو ٤ تشير إلى وجود مشكلة في الأمانة والصراحة. ولكن الأخطر هو وجود درجات مرتفعة في السؤال ٤. ما الذي تتوقعه الزوجة؟ على الأرجح ستجد الزوج أنانياً، وستعاني عند التفاوض معه، وستتعلم بسرعة أنه يغضب بسبب الأشياء البسيطة. بالإضافة إلى هذا، ستجده يكذب، وستجد أن أنصاف الحقائق التي يقولها تُظهر ميوله تجاه التمحور حول ذاته. ويمكنها أن تلخص شخصيته قائلة: "فعل ما يريده أهم عنده من قول الحقيقة".

ومن الواضح أيضاً أنها إذا حصلت هي على درجة مرتفعة في السؤال ٦، مما يدل على أن لديها ميلاً إلى الحساسية الزائدة، وحصل هو على درجة مرتفعة في السؤال ٤، فإن الاضطرابات الزوجية ستكون هي النتيجة المتوقعة في العادة. وفي حين أنها يجب أن تتعامل مع حساسيتها الزائدة من التعرض للأذى، فإن عليه أن يحاول أن يتعلم تعويض استعداده للكذب، وتمحوره حول ذاته، وسلوكه الذي لا يميل إلى التفاوض.

ولكن هل يعني كل هذا الكلام أنك يجب أن تهرع إلى الطبيب النفسي المجاور لك وتجري اختبار الشخصية متعدد المراحل؟ ربما يكون رأيي متحيزاً، ولكنني أعتقد أنك ستجد نتائجه مفيدة للغاية. رغم أنك قد لا تستطيع أن تفعل الكثير من أجل تغيير شخصيتك، فبوسعك أن تتعلم كيف يمكنك التكيف مع شخصية شريك حياتك. إن اختبارات مثل اختبار الشخصية متعدد المراحل "يثبت" فقط أننا جميعاً لدينا عيوب في الشخصية، ونقاط ضعف، واستعداد للوقوع في مشاكل محتملة. ولهذا السبب يجب أن نكون صرحاء وأمناء بقدر الإمكان مع بعضنا البعض. فنحن بحاجة إلى فهم مشاكل بعضنا بحيث نستطيع أن نستوعبها وبالتالي نتكيف بشكل أفضل مع بعضنا. وحتى إذا اكتشفتِ أن شريك حياتك لديه درجة مرتفعة في السؤال ٤، فلا تفزعي. بدلاً من ذلك، تفهمي طبيعة شخصيته ونقطة ضعفه وحاولي أن تعوضي عنها.

كيف يمكن للأمانة المتبادلة أن تنقذ الزواج

ماذا يحدث عندما يفتقر الزواج للأمانة والصراحة لدرجة أن أحد الزوجين يقع في أكبر خطأ يدل على الكذب وعدم الأمانة، وهو الخيانة الزوجية؟ هل "مصارحة" الطرف الآخر يمكن أن تساعد أم أن هذه المصارحة هي شهادة أكيدة بموت الزواج؟

من السيناريوهات التي تتكرر عندي كثيراً أن يجلس الزوج أمامي ويخبرني، بصراحة مطلقة، أنه قد انخرط في العديد من العلاقات المحرمة خارج الزواج، وأنه لم يخبر زوجته بهذا الأمر قط، ولكنه يشعر "بإحساس فظيع بالذنب" حيال هذا الأمر.

وعندما يتقدم العلاج، فإنني أقترح عليه أن يعترف لزوجته بكل هذا. مع بعض الخوف والتردد، يبدأ في الاعتراف لها، وتستجيب هي بردود الفعل المتوقعة: الغضب، والقلق، وأخيراً الإحباط والاكتئاب. ورغم هذا، مع الوقت، تبدأ الزوجة بشكل ما في اجتياز الصدمة والإحساس بالألم. ويبدأ زواجهما يُبنى على الأمانة والصراحة المتبادلة، ربما لأول مرة.

وعندما يبدأ الزوجان في محاولة تجاوز العلاقة خارج الزواج، فإنني أدربهما على أن يصبحا صرحاء بالكامل مع بعضهما البعض. يجب ألا يخفي أي من الزوجين مشاعره أو أفكاره عن الآخر. فمن خلال الصراحة الكاملة فقط يمكن بناء علاقة أمينة وصحية. وإذا لم يلتزم أحد الطرفين بهذا، فإنهما بذلك يعرضان عملية إعادة البناء للخطر.

وربما تتساءل: وهل من الحكمة أن يعترف الزوج الخائن بعلاقاته لزوجته؟ من خلال خبرتي، أقول إن اعتراف الزوج الخائن بعلاقاته لم يكن أبداً السبب الرئيسي للطلاق. صحيح أن بعض الزوجات يطلبن الطلاق بسبب اكتشافهن هذه العلاقة، ولكن هذا ليس بسبب اعتراف الزوج. والأكثر شيوعاً هو أن الطرف الذي تعرض للخيانة -سواء كان الزوجة أو الزوج- يخرج من صدمة معرفته بشأن العلاقة وهو راغب في استكشاف الوسائل المتاحة لحل مشاكل الزواج. يعتمد الأمر في معظمه على البيئة العلاجية التي يوفرها المعالج للزوجين. فيجب على المعالج أن يوجد جواً يشجع الزوجين على مناقشة الحلول لمشاكلهما الحقيقية بعد اعتراف الطرف المخطئ بالحقيقة وكشفه عن العلاقة.

وبمجرد كشف الكذب، فإنني أبذل مجهوداً خاصاً لمساعدة الزوجين على رؤية الموقف بوضوح. لقد مرا بخبرة "تطهر" وهي تمثل لهما الفرصة الوحيدة لبناء زواج مستقر ودائم. والآن لا بد أن أعطيهما خطوطاً إرشادية لاستعادة الثقة بينهما.

في الغالب، سيصر الزوج الذي اعتاد على الخيانة على أن مجرد اعترافه بالعلاقة هو دليل على أنه قد أصلح من سلوكه. وربما يرغب في أن تبدأ زوجته في الثقة به فوراً. ولكنني هنا أصر على خلاف ذلك. فأنت لا تستطيع أن "تشغّل" الثقة كما تفعل مع مفتاح الإضاءة، وإنما عليك أن تكسب ثقة الطرف الآخر من خلال تصرفات كثيرة تثبت أنك أهل للثقة بالفعل. وفي حالة اعتراف الزوج بانخراطه في علاقة خارج الزواج، فإنني أنصحه بشدة بأن يقدم تقريراً وافياً بالمعلومات لزوجته بصورة يومية، ويوفر لها الوسائل التي تمكّنها من التأكد من صحة هذه المعلومات بسهولة.

وأقترح على الزوج الذي كذب على زوجته أن يكتب لها نسخة من جدول مواعيده وارتباطاته كل يوم. وإذا تغير جدوله خلال اليوم، فإنه يجب أن يبذل قصارى جهده في إخبارها بالتغييرات فوراً. يجب أن يكون باستطاعة الزوجة أن تتصل به في الأماكن التي

ذكرها في جدول مواعيده لكي تتحقق من وجوده. وفي العادة، يستطيع الزوجان أن يتعاملا مع مسألة التحقق هذه بأسلوب لا يسبب أي حرج للزوج أو الزوجة.

في الغالب، أواجه معارضة شديدة من الأزواج بشأن مسألة تقديم جدول المواعيد بتفاصيله لزوجاتهم. فالزوج يشتكي دوماً من أن هذا سيقيده بشكل مبالغ فيه، وأن هذه القواعد تُشبه القواعد التي نضعها للأطفال، ويقول: "إن حرصها على التحقق من وجودي هو أكبر دليل على أنها لا تثق بي على الإطلاق".

ولكن هنا مربط الفرس: فهي لا تثق به بالفعل.

وأنا أرد عليه ببساطة بأن الشخص المنظم سيكون لديه جدول مواعيد واضح، وأسأله عن السبب الذي يجعله متردداً في مشاركة جدول مواعيده مع زوجته؟ يجب أن تشعر الزوجة بأنها تتمتع بحرية الاتصال بزوجها في أي وقت طوال اليوم، حتى في العلاقات التي لم تتعرض لأي مشاكل خاصة بالثقة.

والإجراءات التي أقترحها على الزوجين قد تستغرق سنوات في بعض الأحيان. ومع هذا، ستجد الزوجة بالتدريج من خلال التحقق المنتظم من سلوك زوجها أنه أمين معها. وعندها، وعندها فقط، يمكنها أن تبدأ في الثقة به بحيث لا تعود بحاجة إلى التحقق من تصرفاته مرة أخرى.

إن الزوجة العادية تحتاج إلى القدرة على التواصل مع زوجها في أي وقت طوال النهار أو الليل لكي يستمر إحساسها بالأمانة والصراحة. ومعظم النساء لن يسئن استغلال هذه الميزة ويقمن بالاتصال بأزواجهن في الاجتماعات المهمة أو لمقاطعتهم أثناء العمل. ورغم هذا، يجب أن تعرف الزوجة أن باستطاعتها الاتصال به إذا أرادت، وهي تؤمن بأن اتصالها يؤكد ثقتها به. في كتابي Love Busters، أصف كيفية بناء علاقة أمينة بين الزوجين بالتفصيل، وأشجعك على قراءة الفصل الخاص بالكذب وعدم الأمانة فيه لمزيد من الأفكار.

من خلال أكثر من خمسة وعشرين عاماً من الخبرة في تقديم الاستشارات للأزواج، لم أرَ أبداً زواجاً كاملاً أو مثالياً. فكل واحد من الزوجين له عيوب ونقاط ضعف من نوع أو من آخر: مثل الميل للاكتئاب، أو ضعف الشخصية، أو الميل للانهيار عند التعرض للضغوط، أو عدم التحلي بالمسئولية، أو الوساوس المرضية، أو الحساسية المفرطة، أو النزعة إلى المثالية. وقائمة العيوب يمكن أن تمتد لصفحات طويلة، والزوجان الحريصان والمتعاونان يمكنهما التغلب والتكيف على أي من هذه المشاكل، ولكن أي زواج لا يمكن أن يبقى على قيد الحياة إذا اجتمع عليه أمران: عدم الأمانة وعدم التعاون.

فإذا دخل الكذب في الزواج ولكن كان الزوجان متعاونين، فإنهما سيكونان مستعدين لبذل المجهود وإعادة بناء الثقة معاً. وسيدركان أنه ليس من الواجب على أي منهما أن يكون "كتوماً" أو أن يسعى إلى "الخصوصية". ولن يكون أي منهما راغباً في الكذب أو إخفاء الحقيقة من أجل "حماية" شريك حياته. وعند تأسيس الزواج المبني على الثقة، سيشعر

كل واحد من الزوجين برغبة مفرحة في أن يتشارك في مشاعره الشخصية مع الإنسان الذي اختاره ليكون شريكاً له مدى الحياة.

قانون هارلي الخامس للزواج يقول:

> **الأمانة هي أفضل**
> **وثيقة تأمين على الزواج.**

وفي ختام الفصل، يجب أن أعيد التأكيد على أن المرأة "تحتاج" إلى أن تثق في زوجها. وبغض النظر عن أي ميزة يظن الزوج أنه يكسبها من تكتمه واحتفاظه بجزء من حياته بعيداً عن زوجته، أو حتى من كذبه أو عدم أمانته، فإنه يكسبها على حساب شعور زوجته بالأمان وعلى حساب شعوره بالرضا والإشباع من زواجه. يجب أن تشعر الزوجة بأنها تستطيع التنبؤ بتصرفات زوجها، ويجب أن يحدث تواصل وتقارب بينهما لدرجة تمكنها من "قراءة أفكاره". وعندما تصل المرأة إلى هذا المستوى من الثقة، فإنها ستصبح قادرة على حب زوجها بشكل أكثر اكتمالاً.

أسئلة له

١. على مقياس من ١ إلى ١٠ (حيث ١٠ هي الأمانة الكاملة)، إلى أي مدى أنت أمين مع زوجتك؟ (وما الدرجة التي تعتقد أنها ستمنحها لك على هذا المقياس؟).
٢. ما النواحي التي ترى أنه من الصعب أن تكون أميناً فيها وصريحاً "بشكل كامل" مع زوجتك؟ ولماذا ترى أن هذا أمر صعب؟ وكيف تتعامل زوجتك معك عندما تكون صريحاً معها في الموضوعات الحساسة بالنسبة لك؟
٣. هل توافق أم تعارض الرأي الذي يقول إنه لا يجب أن تكون هناك خصوصية في الزواج، وهل ترى أنه لا يجب على أي من الزوجين أن يحجب بعض الجوانب من شخصيته عن الآخر؟ حاول أن تكتب أسباب موافقتك أو اختلافك على الورق.

أسئلة لها

١. في هرم احتياجاتك، ما مدى أهمية أن تثقي في زوجك؟ هل توافقين على أن هذه الثقة هي إحدى الحاجات الخمسة الأساسية في الزواج؟ اذكري سبب موافقتك أو اعتراضك.
٢. هل كذب زوجك عليك من قبل بأي شكل لكي يوفر لك الحماية؟ إذا كان هذا قد حدث بالفعل، فكيف كان شعورك حياله؟
٣. في أي جوانب من حياتكما تودين أن يكون زوجك أكثر صراحة وأمانة معك؟

أسئلة لهما معاً

١. ناقشا إجاباتكما عن الأسئلة السابقة. سيكون هذا اختباراً جيداً لمدى أمانة وصراحة كل منكما مع الآخر.

٢. إذا لم يكن لديكما إشارة معينة للتحدث بصراحة (مثل إشارة "بصدق" التي ذكرناها سابقاً)، فلماذا لا تبدءان في اختيار واحدة الآن؟ ما الذي يمكن أن يقوله أحدكما للآخر عندما يحتاج إلى الأمانة والصراحة الكاملة؟

٣. راجعا الأسئلة العشرة في اختبار الشخصية متعدد المراحل لجامعة مينيسوتا معاً. هل تريان أي ميول يمكن أن توجد لدى أي منكما عندما يقع تحت الضغوط؟ ناقشا نتيجة الاختبار الخاصة بكل منكما معاً. يمكنكما في الغالب أن تعثرا على عالم نفساني للقيام بهذه المهمة معكما لقاء مبلغ يسير.

٤. اقرءا الفصل السادس Dishonesty من كتاب Love Busters معاً. ما نوع الأمانة الذي تحتاجان إلى تحسينه أكثر من غيره في زواجكما؟

٨

إنه يحتاج إلى زوجة جميلة:

الزوجة الجذابة

كان عمر نانسي ٢٦ عاماً ووزنها ٩٠ كيلوجراماً، وكانت نادراً ما تحظى بشاب يتقدم إليها. وحتى الشباب الأربعة الذين سعوا إلى التعرف عليها، فإنهم لم يتصلوا بها أبداً بعد الموعد الأول. كان مستقبلها في الزواج كئيباً في أحسن الاحتمالات. ورغم أن شخصيتها كانت جذابة وساحرة، وكان لديها الكثير من الاهتمامات، فإن عدد من أرادوا التعرف عليها من الرجال كان قليلاً.

ذات يوم، قررت نانسي أنها يجب أن تتغير. فقد أرادت أن تتزوج، كما أنها كانت مرهقة من وظيفتها. كانت تفكر: *لو أنني حظيت بإنسان يهتم بي، لتركت وظيفتي وبقيت في المنزل طوال اليوم. فأنا أحب هذا.* وكان أول إجراء اتخذته لتحقيق هذا الهدف هو أنها سجلت في برنامج تدريبي والتزمت بحمية غذائية، وفقدت حوالي ٣٠ كيلوجراماً من وزنها. بعد ذلك، اشترت الكثير من الثياب الجديدة التي أبرزت قوامها الجديد. وقد أكملت التغيير بقصة شعر جديدة وقليل من الزينة.

ومع انخفاض وزنها وإضافة هذه التحسينات الأخرى، بدت نانسي شابة جذابة للغاية. الآن صار الرجال يسعون إلى التعرف عليها بكثرة، ولكنها لم تنسَ هدفها الذي تسعى إليه: الزواج. وبعد حوالي ٨ أشهر، عندما تقدم لها هارولد طالباً يدها، أجابته بالموافقة. لقد تمكنت من تحقيق هدفها بسرعة كبيرة.

وعندما قدمت استشاراتي لنناسي وزوجها هارولد بعد خمس سنوات من زواجهما. بدأت التحدث معهما كل على حدة. قال لي هارولد: "أول شيء فعلته بعد الزواج كان أن استقالت من عملها. وبعد ذلك بقيت في البيت تأكل كالمجنونة طوال اليوم. لقد انتفخت مثل البالون، وزاد وزنها حوالي ٥٠ كيلوجراماً منذ أن تزوجنا".

سألته: "هل قلت لها أي شيء بخصوص وزنها؟".

أجابني هارولد: "نعم، عدة مرات. في الواقع، هذا هو أحد الموضوعات المؤلمة التي نتحدث فيها كثيراً. ولكنها تقول لي: *أريدك أن تحبني لشخصي وليس لشكلي. لو أنك أحببتني وقبلتني دون شروط لصار من السهل علي أن أفقد الوزن الزائد*. لقد فاض بي الكيل من هذا الأمر ولا أعرف ماذا أفعل. أنا لا أؤمن بالطلاق، ولكنني لا أستطيع احتمال هذا الأمر، يجب أن يحدث تغيير ما".

وعندما استمرت محادثاتنا، رأيت أن هارولد واقع في مأزق حقيقي. إنه يؤمن بشدة بأن الزواج التزام يدوم مدى الحياة، ولكنه كان يتطلع في بداية زواجه إلى حياة سعيدة مع زوجة جميلة تثير إعجابه، والآن صار يرى زواجه من نانسي وكأنه عقوبة بالسجن المؤبد. إن الزواج من هذه المرأة لم يفِ أبداً بتوقعاته. ما الخطأ الذي وقع فيه؟

بعد ذلك، تحدثت مع نانسي لكي أعرف القصة من وجهة نظرها. أخبرتني ببرنامج التحسينات الذي ألزمت نفسها به من أجل الحصول على زوج. لم تخبر نانسي هارولد أبداً بأن وزنها كان زائداً جداً قبل الزواج، وطبعاً لم تخبره بأنها لا تعتقد أنها تستطيع الالتزام بوزنها الجديد بعد الزواج. بالنسبة لها، كانت الحمية مشقة بالغة، والمحافظة على رشاقتها كانت تضحية ضخمة لا يمكن أن تحتملها مدى الحياة. وعندما تزوجت من هارولد، كانت تعتقد أنه سيحبها لشخصها بغض النظر عن وزنها، وأنها يمكن أن تعود إلى طبيعتها كإنسانة سمينة وسعيدة. لذلك، عندما هددها بتركها إذا لم تخفض وزنها، شعرت بأنه يظلمها.

كان هارولد يعتقد أن نانسي قد ظلمته أيضاً. فمن وجهة نظره، هو تزوج من إنسانة رشيقة وجذابة وافترض أنها ستسعى إلى المحافظة على نفسها بهذا الشكل. أما نانسي، فقد كانت تعتقد أنه بمجرد أن يتعرف عليها هارولد عن قرب ويحبها، فإنه لن يهتم كثيراً بوزنها. ولكنها كانت مخطئة في ظنها هذا.

بالتأكيد، بعض الرجال لا يهتمون كثيراً بمظهر زوجاتهم الخارجي. فمن الممكن أن تكون الزوجة سمينة أو نحيفة، وهذا لن يحدث فرقاً بالنسبة لهم. فالحاجات العاطفية لديهم تفوق كثيراً حاجتهم إلى زوجة تتمتع بمظهر جذاب. ولكن نانسي لم تتزوج واحداً من هؤلاء الرجال. في الواقع، أنها تزوجت من رجل يعتبر المظهر الخارجي للمرأة مسألة في غاية الأهمية وتحتل قائمة أولوياته. فهو يحتاج إلى زوجة جذابة.

بعض النساء يردن أيضاً أن يكون زوجهن جذاباً. فالعديد من الزوجات اللاتي تحدثت إليهن هددن أزواجهن بشكل نهائي: إما أن تتخلص من وزنك الزائد وإما أن ينتهي الزواج. وكانت إحدى الزوجات اللاتي قدمت إليهن استشاراتي تصر على عدم العيش مع زوجها حتى يفقد ٢٥ كيلوجراماً من وزنه.

إذا كان الشخص يحتاج إلى شريك حياة له مظهر جذاب، ويرى أن هذا من الحاجات العاطفية المهمة لديه، فإن المظهر الجذاب يصبح أمراً مهماً وجاداً في زواجه. وقد كان كذلك بالفعل في زواج هارولد ونانسي.

استمعت نانسي باهتمام وأنا أشرح لها أن التزامها بالزواج يعني تلبية احتياجات زوجها. لقد أرادت أن يكسب هارولد دخلاً كبيراً لكي ينفق عليها دون أن تعمل، وأرادته أن يكون عاطفياً معها ويهتم بها، وأرادته أن يتحدث معها كثيراً، وهكذا، ولكنها لم تكن تلتزم بالجزء الخاص بها من الاتفاق.

عندما أخبرتها بهذا، ردت عليّ بحدة قائلة: "لماذا تقول إنني لا ألتزم بالجزء الخاص بي من الاتفاق؟ فأنا أطهو له وجبات رائعة، وأحافظ على نظافة المنزل، وأتصرف معه بحب... ".

شرحت لها قائلاً: "كل هذا جميل، ولكنك تغفلين عن شيء مهم، وهو أن شكلك الخارجي من الأشياء المهمة للغاية لدى زوجك. إنها ليست نزعة غريبة لديه، وإنما هي شيء يحتاج إليه بشدة. فالمرأة الجميلة التي تزوجها تختفي تحت هذا الوزن الزائد. وعندما تهتمين بنفسك وبجسمك، فإنك بهذا تهتمين بزوجك أيضاً".

لم تكن نانسي تسمعني جيداً في البداية. وكانت تلح في الجدال وتقول: "يجب أن يحبني هارولد لشخصي وليس لمظهري".

قلت لها: "إنك تريدينه أن يحبك لشخصك وليس لفعلك. ونحن جميعاً نرغب في ذلك. ولكنك لم تقرري الزواج من هارولد لشخصه وإنما لما يفعله. فلو أنه لم يشبع لك حاجاتك الأساسية في أثناء فترة الخطوبة، لما كنت لتفكري فيه كشريك محتمل لحياتك. ولو أنه بعد الزواج توقف عن إشباع حاجاتك، لكانت مشاعرك تجاهه قد تغيرت بشكل كبير. وكان حبك لشخصه سيتلاشى ببساطة".

كثير من الرجال يعتقدون أن الحب شيء بسيط، والكثير من النساء يعتقدن أن الجنس شيء بسيط. وبعض الرجال والنساء يعتقدون أن مشاعر الإعجاب بين الزوجين شيء بسيط. ولكن هذه الأشياء مهمة للغاية بالنسبة للشخص الذي يحتاج إليها. لم تكن نانسي ترغب في أن ترى أن المظهر الخارجي الجذاب شيئاً مهماً بالنسبة لزوجها. وكانت تحب أن تعتقد أن المشكلة لم تكن فيها وإنما في اهتمام هارولد السطحي بالأمور الخارجية. فلو أن تفكيره كان ناضجاً، لأمكنه أن يتجاوز الشكل الخارجي ولا يهتم به بهذا القدر.

ولكننا واصلنا النقاش حتى اقتنعت نانسي أخيراً بأنها يجب أن تفقد وزنها الزائد. فهي

لم ترغب في المخاطرة بالحياة بعيداً عن هارولد. كما أنها كانت تعرف في قرارة نفسها أن التخلص من الوزن الزائد سيفيدها صحياً أيضاً. لذلك، سجلت نفسها في برنامج تدريبي. واتبعت حمية غذائية، وفقدت ٢٠ كيلوجراماً في ثلاثة أشهر فقط. وبمجرد أن رأى هارولد أن نانسي تأخذ الأمور بجدية، انضم إليها في برنامج التدريبات.

أرادت نانسي أن تفقد كل الوزن الذي اكتسبته بعد الزواج، ولذلك فقد التزمت بالبرنامج التدريبي والحمية. وبمجرد أن وصلت إلى الوزن المطلوب، عبّر لها هارولد عن تقديره وحبه، وفعلت هي نفس الشيء أيضاً. لقد حسّن هذا التغيير من تقديرها لذاتها كثيراً، وكان اهتمامها بمظهرها الجذاب أكبر إسهام يمكن أن تقدمه من أجل إسعاد زوجها.

الكثير من النساء (والرجال) لديهم مشكلة تُشبه مشكلة نانسي، ولكن ربما أقل حدة. بعد الزواج، يبدأ الوزن الزائد في التراكم، ويبدأ الاهتمام بالملبس يقل. يبرر الزوج أو الزوجة ذلك بأنه إذا كان شريك الحياة يحبه، فإنه لن يهتم كثيراً بمسألة الشكل الخارجي. بالنسبة لبعض الناس، وبخاصة بالنسبة للرجال، فإن هذا بعيد تماماً عن الحقيقة.

لماذا كل هذا الاهتمام بالمظهر الخارجي؟

كثير من الناس يجادلونني عندما أضع الحاجة إلى شريك حياة جذاب ضمن أهم الاحتياجات العاطفية في الزواج. يخبرني هؤلاء الناس أن الرجال يجب أن يكونوا أكثر نضجاً ويهتموا بالأشياء المهمة بدلاً من أن يتمسكوا بالمظهر الخارجي ويركزوا على كونه من الحاجات المهمة لديهم. ألا يجب أن نتجاوز الأمور السطحية ونهتم بالسمات الإنسانية ذات المغزى، مثل الأمانة، والثقة، والاهتمام؟

بالطبع، الجمال مسألة نسبية، وأنا هنا لا أشجع الزوجة على أن تسعى لكي تصبح ملكة جمال. أنا ببساطة أريد أن تسعى المرأة إلى أن يصبح مظهرها كما يحبه زوجها. يجب أن تظل تشبه المرأة التي أحبها وتزوجها.

ولكن هل يعني هذا أن الإنسان يجب أن يحافظ على شبابه إلى الأبد؟ بالطبع لا، ولكن التقدم في العمر ليس مبرراً لاكتساب الوزن الزائد أو التخلي عن الاهتمام بالمظهر. كان هذا هو بالضبط ما فعلته نانسي، وقد بلغ الأمر من السوء ما دفع هارولد إلى القدوم إلى عيادتي ليطلب المساعدة. ولحسن الحظ، كانت نانسي تتمتع بالعزم الكافي لتحقيق هدفها، وانتهت قصتها بسعادة، ولكن للأسف الكثير من القصص لا تنتهي هكذا. لقد تعرفت على الكثير من الزوجات (والأزواج) الذين رفضوا التغيير. وفي أفضل الأحيان، يستمر الزواج ولكن بمعاناة. وفي أكثر الأحيان، ينتهي الزواج أو يلجأ الزوج إلى امرأة أخرى أكثر جاذبية.

إذا قال لكِ زوجك إن فقدان الوزن الزائد يلبي له حاجة عاطفية مهمة، يجب عندها أن تقرري إن كنت تهتمين بزوجك بما يكفي لكي تلبي له هذه الحاجة المهمة أم لا.

عندما يبدو مظهرها جميلاً، سيصبح إحساسه جميلاً

الرجل الذي تكون لديه حاجة عاطفية لأن تكون زوجته جميلة، يشعر بالسعادة كلما نظر إلى هذه الزوجة الجميلة. في الواقع، هذا هو معنى الحاجة العاطفية: فعندما يشعر الإنسان أن شريك حياته قد لبى له حاجته العاطفية، فإنه يشعر بالإشباع والرضا. والعكس، إذا شعر بأن حاجته لم تُلبَّ، فإنه يشعر بالإحباط. قد يبدو هذا الاهتمام بالشكل الخارجي تصرفاً غير ناضج أو سطحياً بالنسبة للبعض، ولكنني وجدت أن معظم الرجال لديهم حاجة لأن تكون زوجتهم جميلة. فهم لا يقدّرون المرأة لسماتها الداخلية وحدها، وإنما يقدّرون مظهرها الخارجي أيضاً.

هل معظم النساء لديهن نفس الحاجة إلى توافر الجاذبية في أزواجهن؟ لا. قد يردن أن يبدو زوجهن مهذباً، ولكن معظم النساء لا يضعن الحاجة إلى الرجل الجذاب ضمن أهم خمسة احتياجات عاطفية لديهن. فقد تقع المرأة في غرام رجل بدين، أو غير جذاب، أو غير مهندم الثياب لأنه عرف كيف يلبي أهم احتياجاتها العاطفية، مثل حاجتها إلى الحب، والمحادثة، والدعم المالي.

أتذكر أنني قابلت رجلاً زائد الوزن، وأصلع الشعر، وأكبر بعشرين عاماً من زوجته فائقة الجمال. ومع هذا، كانت الزوجة مجنونة بحبه، وكانت حياتهما الجنسية نشطة للغاية. ما السبب؟ ما الذي جذبها إليه؟ هذا هو ما أقصده. فبدلاً من أن تنظر المرأة إليه، فإنها نظرت *داخله* فوجدت رجلاً دافئاً وحساساً وعطوفاً وكريماً أحبها بعمق كما أحبته. وبالنسبة لها كان "مظهره جميلاً إلى حد ما".

هل كانت أكثر نضجاً من زوجها الذي اعترف أنه انجذب إلى مظهرها الخارجي؟ لا. هي ببساطة لديها احتياجات عاطفية مختلفة عنه. فجاذبية المظهر لم تكن مهمة لها مثلما كانت بالنسبة له. وكانت تبذل مجهوداً لكي تبدو جميلة لأنها كانت تعلم أن ذلك يسعده. وفي المقابل، كان هو أيضاً يبذل مجهوداً لكي يلبي احتياجاتها للحب، والمحادثة، والدعم المالي.

بإمكان أي امرأة أن تحسّن من مظهرها من أجل زوجها. وهناك الكثير من الكتب، وأفلام الفيديو، وأنظمة الحمية، وغيرها من المنتجات المصممة لكي تساعد المرأة (والرجل) على تحسين قوامها، وطريقة لبسها، وزينتها، وغير ذلك. وعندما أقدم استشاراتي للنساء كل أسبوع، ألاحظ خمس مناطق رئيسية مهمة لكي تصبح المرأة جذابة وتحافظ على ذلك. دعنا نلقِ نظرة سريعة على هذه المناطق الخمس:

"سر" التحكم في الوزن

في كل عام، تظهر بعض الكتب الرائجة التي تعرض أحدث الأنظمة الغذائية وخطط التحكم في الوزن. وإليك خلاصة الأمر من وجهة نظري، في حكمة هارلي الثالثة:

مارسي التدريبات الرياضية بقدر يتناسب مع ما تستهلكينه من سعرات حرارية.

أنا آسف لأنني لا أستطيع تزيين الكلام: لا يوجد "سر" للتحكم في الوزن والحفاظ عليه. المطلوب هو الانضباط والموازنة بين ما يتناوله المرء من طعام وبين ما يبذله من مجهود، وهذا أمر معروف منذ قرون.

وللأسف، فأنا أقدم استشاراتي للكثير من النساء اللاتي لا يصدقن ما أقول ويظللن يسعين وراء كل نظام أو حيلة ثورية يأملن أنها ستحل مشكلة الوزن الزائد لديهن بدون مجهود أو بأقل مجهود ممكن، أو يتبعن تلك الحمية التي تفقدهن بعض الوزن بسرعة ثم يكتشفن أن وزنهن قد عاود الصعود بعد قليل. وللأسف، فإنهن يحاولن هذا مرة وراء أخرى. وفي نهاية المطاف، يصيبهن اليأس من هذه الأنظمة ويستسلمن ويرتفع وزنهن أعلى من أي وقت مضى.

والحقيقة هي أن برامج التحكم في الوزن يمكن أن تنجح فقط عندما تصبح هذه البرامج نمطاً لحياتك، ومبنية على وقائع حياتك. جميع الأجسام، بما فيها جسم المرأة، هي آلات تحرق الوقود. وعندما يدخل إلى الجسم وقود أكثر مما يحتاجه، فإنه لن يحرقه وإنما سيقوم بتخزينه على هيئة دهون. فإذا أردتِ أن تتجنبي تراكم الدهون على جسمك، فعليك أن تحرقي كل الوقود الذي تتناولينه. ولكي تفقدي الوزن، عليكِ أن تحرقي وقوداً أكثر مما تتناولين.

والوقود هو الطعام الذي تأكلينه بالطبع، ويمكنك أن تحرقيه ببذل المجهود وممارسة التدريبات. يمكن للجسم البشري أن يحرق الوقود حتى إذا كان الإنسان جالساً لا يتحرك، ولكن لكي تحرقي الوقود بشكل أسرع، عليكِ بممارسة التدريبات الرياضية. وإذا كنتِ تمارسين التدريبات الرياضية بشكل مستمر، فبوسعك تناول المزيد من الطعام لأنك تحرقين المزيد من الوقود. ومن وجهة نظري، تناول مقدار أقل من الطعام أسهل كثيراً من ممارسة المزيد من التدريبات.

نعم، أنا أعرف أن بعض النساء يشعرن برغبة عارمة في تناول الطعام لدرجة أنهن يعتقدن أنهن مدمنات على تناول الطعام. نحن جميعاً مدمنون على الطعام، فنحن نموت من الجوع بدونه. والجوع هو رد الفعل الطبيعي لفقدان الوزن لأن أجسامنا مبرمجة على منع فقدان الوزن. ولكن هذا لا يعني أنك عاجزة عن تقليل مقدار ما تتناولينه. كل ما في الأمر أنك ستشعرين بالجوع وأنت تفعلين هذا.

يمكنك أن تتناولي الكثير من الفاكهة والخضر. املئي ثلاجتك بها. تناولي وجبات خفيفة من الجزر حتى يتحول جلدك إلى اللون البرتقالي (أنا أمزح فقط). تناولي أدنى مقدار ممكن من السكر والدهون. وإذا كنتِ لا تستطيعين مقاومة إغراء نوع معين من الطعام

يحتوي على الكثير من السعرات الحرارية (مثل الآيس كريم)، فلا تشتريه أو تدخليه بيتك. هذه هي أفضل وسيلة للتحكم فيما تتناولينه من طعام. قد يشتكي أطفالك أو زوجك من هذا، ولكنهم سيصبحون أكثر صحة.

ستساعدك تدريبات الأيروبكس أيضاً على فقدان المزيد من الوزن، كما ستحافظ على صحة قلبك ورئتيك. وكل ما يتطلبه الأمر هو ممارسة هذه التدريبات حتى يصل معدل قلبك من ٦٠ إلى ٧٠ في المائة من أقصى معدل ممكن له لمدة ٣٠ دقيقة يوماً بعد يوم (لمعرفة أقصى معدل لقلبك، اطرحي عمرك من ٢٢٠ ثم اضربي الناتج في ٠,٧٠).

أنا وجويس نتشارك في نفس البرنامج الغذائي، ونمارس التدريبات معاً كلما أمكن. ونحن نشجع بعضنا في مسألة التحكم في الوزن هذه لأن كل منا يأتي من عائلة لديها ميول لاكتساب المزيد من الوزن مع التقدم في العمر، وقد اتفقنا معاً على تجنب هذا الوضع.

إذا أردتِ أن تفقدي الوزن، وتحافظي على وزنك الجديد، يجب أن تضعي لنفسك نمط حياة جديداً يكون للتدريبات والنظام الغذائي دور مهم فيه، ويجب أن يكون زوجك شريكاً فيه أيضاً. وقد يعني هذا أنه يجب أن يتجنب الأطعمة المستبعدة من نظامك الغذائي وأن يمارس معك التدريبات الرياضية أيضاً. وعندما تصبحان ملتزمين معاً بنمط الحياة الجديد هذا، فإن فرصة نجاحكما فيه ستزيد بقدر كبير.

اجعلي أدوات الزينة تعمل لصالحك وليس ضدك

عندما دخلت "روز" إلى مكتبي كانت أشبه بمهرج السيرك منها بزوجة جذابة. فرغم أنها تتمتع ببعض الخصائص الجذابة، فقد كانت هذه الخصائص مدفونة تحت أطنان من الألوان التي تتنافس لجذب الانتباه. ورغم أنها كانت تبذل مجهوداً كبيراً لكي تصبح جذابة، فقد كان من الواضح أن هناك شيئاً ما خطأ في مظهرها. لم تكن أدوات الزينة التي تستخدمها تعمل لصالحها.

أدوات الزينة معروفة منذ أيام المصريين القدماء، ومع وصول صناعة التجميل في وقتنا الحالي إلى مليارات الدولارات، فلا يوجد عذر للمرأة التي لا تهتم بشكلها من أجل إسعاد زوجها ومعظم النساء اللاتي لا يستخدمن أدوات الزينة، أو يستخدمنها بشكل غير مناسب، يفتقدن المبادرة اللازمة للحصول على المساعدة التي يحتجنها.

بعض النساء لم يستخدمن أدوات الزينة من قبل ولا يعرفن كيف يفعلن ذلك. في مثل هذه الحالة، كما في حالة روز، فإنني أقترح عليهن أن يبحثن عن مساعدة شخص متخصص. بعض متاجر بيع أدوات الزينة الكبرى، تقدم لعملائها استشارات مجانية تساعد المرأة على البدء. بالطبع تعتمد النتيجة على مدى معرفة الشخص الذي يقدم النصيحة، ولكن معظم هذه المتاجر تقدم نصائح وجيهة تعطي نتائج جيدة. والكثير من المجلات النسائية تنشر أيضاً مقالات يمكن أن تساعد المرأة على الوصول إلى نفس الهدف.

لقدر رأيت الكثير من النساء اللاتي استطعن تحقيق تحسينات هائلة على مظهرهن. وهذه التحسينات تكون لها نتائج كبيرة على علاقتهن بأزواجهن. فسوف تجد المرأة أن زوجها يقدّر هذه التحسينات ويشجعها على الاستمرار فيها لأنه يشعر أنها فعلتها من أجل إسعاده. وهذه شيء جميل لأن الهدف من تحسين المظهر هو إشباع حاجته لوجود زوجة جميلة.

صففي شعرك بطريقة يحبها

تسريحة الشعر ولونه من المناطق الأخرى الحساسة بالنسبة للنساء. فكل عام، تنفق النساء المليارات على صبغات الشعر والشامبو والمثبتات، والقصات، وغيرها. وسؤالي هو: لماذا ولمن؟

إذا كانت الزوجة تقضي كل هذا الوقت وتنفق كل هذا المال لإرضاء زوجها، فبها ونِعمت. وُلكن إذا كانت تسمح لمصففة شعرها أن تقنعها بتسريحة تعلم أنها لا تعجب زوجها، فإنها تكون بذلك قد بدأت تعمل في غير صالحها، وفي غير صالح زواجها. إحدى شركات تصنيع صبغات الشعر تبرر السعر المرتفع لمنتجاتها بأن تقول للمرأة: "أنت تستحقينها". ولكن الأهم من هذا هو: زوجك يستحقها. فإذا لم يكن تعجبه تسريحة أو لون شعرك، فعليك أن تتخلي عنهما. في الواقع، من الأفضل أن تستشيريه مقدماً وتحصلي على رأيه قبل قص الشعر أو تلوينه. فهدفك في النهاية هو أن تظهري جذابة في عينيه.

أليس كذلك؟ بعض النساء يعترضن على هذه الفكرة. فهن يصممن على أن لديهن الحق في إسعاد أنفسهن، أو يجادلن بأن السعي وراء إرضاء الزوج بهذا الشكل يعد ظلماً لهن أو يقلل من قدرهن.

أنا لا أقول إن المرأة يجب أن تقبل بتسريحة شعر تجعلها بائسة، فبالطبع يجب أن تستمتع المرأة بمظهرها أولاً وتشعر بأنها جذابة. فإذا كان الزوج يحب شيئاً لا تطيقه زوجته، فعليها أن تتفاوض معه. فلا شك أن هناك أشكالاً متعددة ومختلفة لتسريحات الشعر ولا بد أن يتوصلا لاتفاق يسعدهما معاً.

إن قصة الشعر، مثلها مثل كل شيء آخر، يمكن أن تؤدي إلى الإيداع أو السحب في بنك الحب لدى الزوج. فإذا كانت الزوجة تفهم حاجة زوجها إلى أن تكون امرأته جذابة، فإنها ستتفاهم معه من أجل الوصول إلى هذا الهدف. ومن خلال خبرتي، ستجد المرأة في النهاية أن كلام زوجها معقول وأن ذوقه جيد إلى حد ما.

الملابس تُظهر جمال المرأة

يمكن لمظهر الإنسان -وبخاصة المرأة- أن يؤثر بشكل كبير على حالته النفسية وعلى تقديره لذاته. ونفس المبدأ الذي ذكرناه عند الحديث عن مساحيق التجميل وتسريحة الشعر ينطبق هنا: يجب أن يكون هدف المرأة هو أن ترتدي الملابس التي تجعلها جذابة في عين زوجها.

إن الموضة تتغير بسرعة، وفي بعض السنوات تظهر أشكال ملابس سخيفة أو حتى كارثية. ورغم إصرار بعض مصممي الأزياء على الاستمرار في ابتكار أشياء جديدة إلى الأبد، فإن هناك قاعدة واحدة سائدة: إذا كانت ملابس المرأة غير جذابة بالنسبة لمعظم الرجال، فإنها لن تبقى في الأسواق لفترة طويلة.

يجب أن تهتم المرأة بملابسها في المنزل بنفس القدر الذي توليه لملابسها في الخارج، إن لم يكن أكثر. وعندما ترتدي ملابسها عند النوم، يجب أن تضع في اعتبارها أنها ترتديها من أجل زوجها. لذلك، فإن الدخول إلى السرير بجوار زوجك وأنتِ ترتدين ملابس قديمة أو غير نظيفة، وتضعين اسطوانات التجعيد في شعرك، ومساحيق تنعيم البشرة في وجهك، كل هذا لن يؤدي إلى زيادة حسابك في بنك الحب لدى زوجك. إن ارتداء قميص نوم قديم عند الدخول إلى السرير بحجة أنه "لن يراه أحد" يغفل نقطة مهمة: أهم شخص عندك هو الذي سيراه! فلماذا لا ترتدين شيئاً جذاباً؟ زوجك سيقدر هذا حقاً.

وماذا عن النظافة الشخصية؟

لكي أكون أميناً، نادراً ما قدمت استشاراتي لامرأة تحتاج إلى مساعدة في موضوع النظافة الشخصية، ولكنني ساعدت الكثير من الرجال في هذه المشكلة. ولأن الحاجة إلى شريك حياة جذاب يمكن أن تكون ضمن احتياجات المرأة أيضاً، كان علينا أن نتحدث عن موضوع النظافة الشخصية هنا.

كان "كنت" مزارعاً ناجحاً، وصلت ثروته إلى عدة ملايين من الدولارات. وعندما تقدم لطلب يد "جيسيكا" للزواج، فإن كل ما كان يستحوذ على تفكيرها هو الملايين التي يملكها. كان كنت رجلاً لطيفاً، ولكن لأنه قضى معظم حياته عزباً، لم يكن يلتفت كثيراً لمظهره. واعتقدت جيسيكا أنها يمكن أن تتغاضى عن مظهره الخارجي وتحبه لسماته الداخلية، ولماله أيضاً. ولكن بعد أن تزوجا، وجدت أن مظهره يصدها عنه.

وعندما أتيا إلى أول موعد في عيادتي، اشتكى كنت من أن جيسيكا ترفض أن تمارس الجماع معه، وأنها تنتحل لذلك كل الأعذار الممكنة، ثم قررا أن يأتيا إلي طلباً للمساعدة.

قالت جيسيكا: "أنا لا أطيق أن أمارس الجماع معه، فعندما تزوجنا كنت أظنه سيبذل مجهوداً لكي يصبح أكثر جاذبية لي، ولكن الأمر لم يتحسن وإنما ساء. أنا أعرف أنه ربما يطلقني لامتناعي عنه، ولكنني لا أستطيع".

عندما دخل كنت مكتبي لأول مرة، أصابتني رائحة جسده بالدوار وشقلبتني رأساً على عقب! كان يمضغ التبغ وكانت أسنانه تعج بالفضلات. وكان شعره في حالة يرثى لها، وملابسه تبدو وكأنه ينام فيها. لقد قدمت استشاراتي للكثير من الرجال الذين يعانون من مشكلة النظافة. ولكن "كنت" تجاوز كل الحدود التي يمكن أن أتخيلها.

"إنها لا تحب الجنس". كان هذا تفسيره لعزوف زوجته عنه. وبالطبع كان لي رأي آخر.

قلت له: "أعتقد أنني أستطيع أن أساعدك، ولكن سيتعين عليك أن تفعل كل شيء أطلبه منك. وفي خلال عدة أسابيع، أعتقد أن مشكلتك ستُحل". وكلفته بالأشياء التالية:

١. خذ دشاً كل صباح وكل مساء.
٢. بمساعدة جيسيكا، اشترِ دولاباً كاملاً من الملابس الجديدة. دع جيسيكا تختار لك ثيابك التي ترتديها كل يوم. ولا ترتدِ أبداً أي شيء ارتديته في اليوم السابق إلا إذا تم غسله.
٣. اذهب إلى طبيب الأسنان وقم بتنظيف أسنانك. لا تمضغ التبغ أبداً في حضور جيسيكا، وقم بتنظيف أسنانك بالفرشاة قبل أن تقترب منها.
٤. قم بتهذيب شعرك وحلاقة ذقنك كل صباح قبل الإفطار.

لقد كانت هذه الأشياء صعبة للغاية بالنسبة لكنت. فقد اعتاد أن يقضي عدة أسابيع بدون أن يأخذ دشاً، وكان يرتدي نفس الملابس يوماً وراء الآخر، ولم يذهب إلى طبيب الأسنان أبداً منذ كان في مرحلة المراهقة. ولكنه وافق على الالتزام بهذه الأشياء لأنه صدقني عندما قلت له إنها ستساعده في علاقته الجنسية مع زوجته.

ثم كلفت جيسيكا بالمهام المطلوبة منها: اشتري لزوجك الملابس، واختاري له ما يرتديه كل يوم، وتأكدي من أن ملابسه نظيفة. وطلبت منها أيضاً أن تكون مستعدة لممارسة الجماع معه كل يوم لمدة أسبوع واحد بعد أن يلتزم بالتغييرات المطلوبة.

تم عقد الاتفاق بين الزوجين، وذهب كنت إلى طبيب الأسنان وإلى محلات الملابس. لقد التزم بالجزء الخاص به من الاتفاق، والتزمت جيسيكا كذلك. وبعد أن صارت أسنانه نظيفة، وملابسه نظيفة، وجسمه نظيفاً، مارست معه جيسيكا الجماع كل يوم لمدة أسبوع.

في الموعد التالي، تمكنت من التعرف على كنت بصعوبة. ياله من تحول كبير! لقد كان الزوجان يمسكان بأيدي بعضهما في غرفة الانتظار. وبدون تدخل مني، توصلا معاً إلى اتفاق طويل المدى: بأنها ستستمر في ممارسة الجماع معه مادام هو يحافظ على نظافته الشخصية، وبهذا انتهت مشاكلهما.

أنا متأكد أنهما لم يستمرا في ممارسة الجماع بشكل يومي بعد هذا الاتفاق. ولكنهما كانا راضيين بتوافقهما الجنسي الجديد. لقد تعلم كنت درساً مهماً للغاية حول جيسيكا. لقد كان مظهره الشخصي، وبخاصة رائحته، مسألة مهمة لها من الناحية الجنسية. في البداية، أرادت جيسيكا أن تعتقد بأن المظهر الخارجي ليس مهماً، وأنه يمكن أن تحب زوجها بالرغم من مظهره. ولكن التغييرات التي أجراها على نظافته الشخصية أثبتت أن حاجتها

إلى شريك حياة جذاب كانت أكبر مما تعتقد أو ترغب في الاعتراف به.

إن مشاكل النظافة الشخصية لدى معظم الرجال ليست بقدر حدة مشكلة كنت، ولكن حتى المشاكل الأصغر يمكن أن يكون لها تأثير مدمر على الزوجات، وبخاصة أثناء ممارسة الجماع. فالمرأة سترغب بالتأكيد في الاقتراب جسدياً من الرجل الذي تحبه، وخاصةً إذا كان مظهره ورائحته جيدين.

المظهر الجذاب يلبي حاجة

الذين لم يقتنعوا بعد أن المظهر الجذاب هدف يستحق أن يسعى الزوجان للوصول إليه عليهم أن يتأملوا معنى المظهر الجذاب. إنه يعني ببساطة أن مظهرك يمكن أن يجعل شريك حياتك سعيداً. فأنت تشبع حاجته العاطفية بمظهرك وجاذبيتك. ويمكن للناس أن يصبحوا جذابين بعدة طرق مختلفة. فالشخص الذي يتمتع بشخصية جذابة يمكن أيضاً أن يشبع الحاجة العاطفية لشريكة حياته، ولكنه في الغالب يزيد من رصيده في بنك الحب من خلال المحادثات وإظهار الحب أكثر مما يفعل بمظهره. في الواقع، في أي وقت يقوم شريك الحياة بتلبية أي واحدة من الحاجات العاطفية لدى شريك حياته، فإنه يعتبره شخصاً جذاباً. فإذا كان المظهر الجذاب يلبي حاجة عاطفية لدى شريك حياتك، فلماذا تتجاهله؟ لماذا لا تستخدمه لكي تودع في رصيد الحب الخاص بك لديه كلما سنحت لك الفرصة؟

بالنسبة لبعض النساء، مثل نانسي التي تحدثنا عنها في بداية الفصل، يبدو احتمال أن يصبحن جذابات المظهر صعب المنال. وفي بعض الحالات، تستسلم النساء للفكرة الكاذبة أن المرأة الجذابة تولد جذابة وأنه ليس بإمكانهن فعل شيء لزيادة جاذبيتهن. ولكن على هؤلاء أن يتأملن حكمة هارلي الرابعة:

> **الجاذبية هي ما تفعله**
> **بما لديك.**

فبوسع كل امرأة أن تستفيد من تقييم كل وجه من أوجه صورتها في عين زوجها: قوامها، تسريحة شعرها، ملبسها، حركاتها، زينتها، وزنها، وغير ذلك. وفي كل وجه من هذه الأوجه، عليها أن تطلب من زوجها رأياً أميناً، وإذا لزم الأمر، عليها أن تستعين بمتخصصة أو بصديقة يمكن الوثوق برأيها. بعد ذلك، يجب على المرأة أن تقرر المناطق التي تحتاج إلى تغييرها ثم تضع أهدافاً واقعية لهذا التغيير. بالنسبة لبعض النساء، يمكن إكمال التغييرات المطلوبة في أسبوع واحد، وبالنسبة لأخريات، يمكن أن يستغرق الأمر سنوات. ولكن في النهاية، سيكون التغيير مفيداً ومهماً لدرجة أنه يمكن أن يغير من حياتها كلها، للأحسن.

تعد "ليديا"، التي جاءت إلى عيادتي وهي تعاني من الاكتئاب، مثالاً واضحاً للغاية لمدى استفادة المرأة من تحسين مظهرها. هذه المرأة الذكية والساحرة كانت تسعى للارتباط بشخص يتوافق معها في ذكائها وقدراتها، ولكنها لم تكن تهتم بمظهرها كما ينبغي. وعندما أتت لتتحدث معي، ذكرتها بمدى أهمية المظهر بالنسبة للرجال. بالتأكيد لم يكن المظهر الجذاب من الحاجات العاطفية لديها، وبالتالي لم تكن تولي مظهر الرجل الذي تسعى للارتباط به الكثير من الاهتمام. ولكنني لفت انتباهها إلى أن رجل أحلامها يمكن أن يكون مظهر الزوجة الجذاب مهماً بالنسبة له، وبالتالي لكي تجذب مثل هذا الرجل عليها أن تلبي له هذه الحاجة.

استغرق إنجاز التغييرات المطلوبة نحو ستة أشهر، ولكن في النهاية صارت ليديا امرأة فاتنة، وصار الرجال الذين كانوا من حولها وكانت ترتاح إليهم يخطبون ودها. لقد اختفى اكتئابها تماماً ولم تعد تحتاج إلى خدماتي.

وعندما رأيت ليديا لآخر مرة، نبهتها حتى لا تقع في نفس الخطأ الذي وقعت فيه نانسي: أن تهتم بمظهرها فقط لكي تجذب رجلاً وتجعله يتزوجها ثم تترك نفسها تعود إلى وضعها السابق بعد الزواج. كانت ليديا تدرك أن التغييرات التي أجرتها لكي تجذب زوجاً يجب أن تكون دائمة لأن حاجة زوجها العاطفية لأن تكون زوجته جذابة ستستمر معه حتى بعد الزواج.

إذا كنت تعرف كيف تسعد شريك حياتك، أليس من المنطقي أن تفعل ذلك كلما سنحت لك الفرصة؟

إن جاذبية الزوجة في الغالب من المكونات الحيوية في نجاح الزواج، وأي زوجة تتجاهل هذا الرأي -بغض النظر عن سبب تجاهلها- تخاطر بحدوث كارثة في زواجها. وهذا صحيح بالنسبة لبعض الرجال أيضاً. فالتغييرات التي رأيتها في المظهر الرجال الذين يأتون لاستشارتي لم تجعل زوجاتهم أسعد حالاً فقط، وإنما كان لها تأثير إيجابي على الرجال أنفسهم. فالتغييرات جعلتهم أكثر نجاحاً في العمل وحسّنت من صحتهم. إن المجهود الذي تبذله في هذا الشأن يعود عليك أضعافاً مضاعفة وتعم فائدته في حياتك الزوجية وفي جوانب حياتك الأخرى كذلك.

عندما ترى المرأة استجابة زوجها لمظهرها الجديد، فإنها ستدرك أنها اتخذت القرار الصحيح لأنها صارت تستطيع الآن تلبية إحدى الحاجات العاطفية العميقة لدى زوجها. وحسابها في بنك الحب لديه سيزداد بدرجة كبيرة في كل مرة يراها أمامه.

أسئلة لها

١. هل آخذ حاجة زوجي إلى أن يكون مظهري جذاباً على محمل الجد؟ وإذا لم أكن أفعل هذا، فلمَ لا؟
٢. هل زوجي يحب مظهري معظم الوقت؟ هل أحب أنا مظهري معظم الوقت؟
٣. ما مقدار اهتمامي بمظهري؟ كيف حال قوامي؟ هل أستخدم مساحيق التجميل بذكاء؟ هل أغير من تسريحة شعري من وقت لآخر لكي أرضي زوجي من خلال تنويع مظهري؟

أسئلة له

١. هل أنا مستعد للاعتراف بالمظهر الجذاب كواحدة من الحاجات الأساسية لدي في الزواج؟ إذا لم أكن، فلماذا؟
٢. هل انخفض اهتمام زوجتي بمظهرها منذ زواجنا؟ هل أنا معجب حقاً بمظهرها حالياً أم أنني أقول لها هذا فقط؟
٣. إذا أخبرتني زوجتي بأنها مستعدة لتغيير أي شيء في مظهرها الخارجي من أجلي، فما الذي سأطلب منها تغييره، ولماذا؟
٤. كيف يؤثر مظهري الخارجي في زوجتي؟ هل تحبه زوجتي؟ هل أتكاسل في الاهتمام بمظهري؟

أسئلة لهما معاً

١. اجلسا معاً واستعرضا صوركما، وبخاصة تلك التي تم التقاطها في أيام الخطوبة وأيام الزفاف. قارنا مظهركما وقتها بمظهركما اليوم. هل تحتاجان إلى إجراء بعض التغييرات؟ كيف؟
٢. تشاركا في إجاباتكما عن الأسئلة السابقة، واحترما بعضكما ولكن تحليا بالأمانة والصراحة.

٩

إنها تحتاج إلى ما يكفي من المال لكي تعيش في راحة:

الدعم المالي

نشأت "ساندرا" في ظروف اجتماعية مريحة، فقد تربت في عائلة تنتمي إلى الطبقة المتوسطة العليا. وقد تخرجت في جامعة الولاية حيث تخصصت في الفنون، والتاريخ. وهناك، وقعت في غرام "جورج" وتزوجا وهما لم يكملا دراستهما بعد.

انتهى جورج من دراسته الجامعية ثم حصل على درجة الماجستير في الفنون الجميلة. ولكن بمجرد أن انتهى من دراسته لم يتمكن من العثور على عمل يستفيد من موهبته. حاول أن يدخل إلى عالم الفن التجاري، ولكن المنافسة فيه كانت شرسة. استمر جورج في إنتاج رسوماته، ولكن دخله كان ضئيلاً للغاية وغير ثابت. وطوال السنوات الست الأولى من زواجهما، لم تدم أي وظيفة حصل عليها أكثر من ستة أشهر.

لهذا السبب اضطرت ساندرا إلى العمل في وظيفة بدوام كامل كموظفة استقبال لكي تساعد في إعالة الأسرة. لقد أرادت ساندرا أن ينجبا أطفالاً ولكن أحوالهما المالية عاقت تحقيق هذا. فقد عاش الزوجان في شقة متواضعة، ولم يتوافر لديهما المال لشراء أي كماليات، ولم يكن بوسعهما سوى شراء سيارة واحدة رخيصة الثمن.

وفي عملها، تعرفت ساندرا على الكثير من المديرين صغار السن الذين بدءوا في تسلق سلم النجاح بالفعل. كان مظهرهم رائعاً بالنسبة لساندرا، وكانوا يرتدون الحلل الأنيقة التي تتكلف الواحدة منها أكثر من ألف دولار. وكان بعضهم يكسب دخلاً يزيد عدة مرات على ما يمكن أن يحلم به جورج.

كان أحد هؤلاء المديرين، آلان، منجذباً إليها. وفي عدة مناسبات، ساعدته ساندرا في إتمام الصفقات من خلال مهاراتها في التعامل مع العملاء عبر الهاتف وفي مدخل الاستقبال. وقد حفّزه ذلك على العمل بشكل أقرب معها، ومن وقت إلى آخر، كان يتوقف عند مكتبها فقط ليتجاذب معها أطراف الحديث. وكلما توثقت معرفتهما، زاد إعجابه بها.

وفي أثناء تلك المحادثات، كان آلان يسمع ساندرا تقول أشياء مثل: "أنا أشعر بالأسى على جورج. إنه موهوب فيما يقوم به، ولكن من الصعب أن يعثر الفنان على أي وظيفة ثابتة". وذات يوم، انهارت وبدأت في البكاء.

"ساندرا!"، قالها آلان بصوت يتخلله الحنو أكثر من الانزعاج.

قالت ساندرا وهي تختنق بالبكاء: "لا أعتقد أن جورج سيتمكن من كسب دخل كبير أبداً، ولن نتمكن من الحصول على أي شيء له قيمة".

رد عليها آلان: "ربما هذا ليس من شأني، ولكني أعتقد أن أحوال جورج نفسه جيدة، فبوسعه أن يقضي اليوم بطوله يستمتع بفنه بينما أنت هنا تعملين طول الوقت لدعمه. لو أنه لم يتزوجك، لكان عليه أن يعمل مثلنا. أنا أرى أنه غير منصف معك".

كانت عبارته هذه سبباً في أن بدأت ساندرا تفكر في الأمر بشكل مختلف. *إن جورج يستغلني! إنه يفعل ما يستمتع به على حسابي. لو أنه كان يهتم بي لاستغنى عن عمله في مجال الفن وبحث عن وظيفة أخرى تدعمنا*. وبدأ استياؤها يزيد لأنها أحست أنها وقعت في فخ.

وبمرور الوقت، صار آلان وساندرا صديقين حميمين. لقد وجدت نفسها تجلس وتتحدث معه كثيراً. في البداية، كان الحديث على مكتبها وفي أوقات متقطعة، وبعد ذلك بدأت تتحدث معه في أوقات الراحة، وأخيراً في أوقات الغداء كل يوم تقريباً. لقد ذكّرها آلان بأبيها الذي كان رجل أعمال أيضاً، وكان طموحاً وناجحاً. وكلما توثقت معرفتها بآلان، زاد شعورها بأنها وقعت في خطأ كبير عندما تزوجت من جورج.

وكما هو متوقع، تحولت الصداقة بين ساندرا وآلان إلى علاقة محرمة. فعندما سافر جورج في نهاية الأسبوع إلى خارج المدينة لإجراء مقابلة عمل لوظيفة مدرس بدوام جزئي، دعا آلان ساندرا لقضاء بعض الوقت في قاربه. كانت هذه هي أول مرة من بين مرات عديدة يمارسان فيها الحب.

لم يتمكن جورج من الحصول على الوظيفة، ولكن سفره هذا جعلها تفكر أنه في يوم ما يمكن أن يحصل على وظيفة في مكان بعيد مما سيضطرها إلى الابتعاد عن آلان. أو الأسوأ من هذا، يمكن أن يكتشف جورج العلاقة بينها وبين آلان. لكي تتجنب هذه الاحتمالات غير السارة، تقدمت بطلب للطلاق. وبعد عام، تزوجت من آلان.

هل تتزوج المرأة من أجل المال؟

هناك نكات لا حصر لها عن النساء اللاتي يتزوجن من أجل المال، ولكن خبرتي في تقديم الاستشارات علمتني ألا آخذ هذا الميل لدى النساء على أنه نكتة. في الحقيقة، فإن المرأة تتزوج الرجل فعلاً من أجل ماله، أو على الأقل هي تريده أن يكسب دخلاً يكفي لتوفير حياة جيدة لها.

أتذكر أنني قابلت امرأة كانت تعاني من مشكلة مشابهة لمشكلة ساندرا. فقد كانت تعيسة في زواجها للغاية بسبب الدخل المتدني لزوجها، ولكنها أصرت أنها "لن تنحدر إلى مستوى طلب الطلاق" لحل هذه المشكلة.

قالت أليس: "زوجي رجل مخلص ومحب، ولا يمكن أن أكون أنانية ومجردة من الأحاسيس لدرجة أن أتركه لأنه لا يكسب ما يكفي من المال".

رددت أنا: "آه، وهل هذا هو شعورك على الدوام؟".

ردت: "بالطبع! إن هجر الزوج لأنه لا يكسب ما يكفي من المال هو عمل أناني وحقير".

من هذا الحوار بدا لي أن أليس تعرف موقفها جيداً، وأقنعتني بأنها ستبقى مع زوجها بغض النظر عن دخله المتدني. وبعد أسبوعين، لم تأتِ أليس إلى العيادة في الموعد المحدد لأنها تقدمت بطلب للطلاق من زوجها وكانت تشعر بالخجل من أن تأتي وتخبرني بالأمر. وبعد إتمام إجراءات الطلاق، تزوجت من رجل يكسب قدراً أكبر بكثير من زوجها السابق.

لماذا كانت أليس تعارض بشدة "الانحدار إلى مستوى طلب الطلاق" من زوجها، رغم أنها في نهاية الأمر لم تكن ملتزمة في الحقيقة بهذا الزواج؟ في الواقع، لم يكن سلوك أليس مستغرباً، فكثير من الذين أعالجهم يعبرون بالألفاظ عن تمسكهم الشديد بموقف ما قبل أن ينهاروا ويتنازلوا عنه. وأنا أعتقد أن تصرفات أليس المتناقضة هي نتيجة لصراع عميق داخلها بين قيمها من ناحية وحاجتها للدعم المادي من ناحية أخرى. والحاجة القوية للغاية للحصول على ما يكفي من المال هي التي انتصرت في النهاية على التزامها ونواياها الحسنة.

المرأة المتزوجة تكره أن تضطر إلى العمل

معظم الرجال يتزوجون وهم مستعدون للتكفل بزوجاتهم مادياً طوال العمر. ولكنك لن تجد الكثير من النساء اللاتي يوافقن على الزواج من رجال يحتاجون إلى دعم مادي منهن. بالطبع، يمكن أن تقف الزوجة بجوار زوجها لكي ينتهي من دراسته التي ستجهزه للعمل في المجال الذي يحبه، ولكن بعد انتهاء الدراسة، تتوقع المرأة دوماً أن يعثر الرجل على وظيفة للإنفاق على البيت.

ورغم هذا، فإن اختلاف وجهات النظر هنا يتجاوز مجرد توقع النساء أن يعمل الرجال في حين يتقبل الرجال فكرة أن المرأة يمكن ألا تعمل وتبقى في البيت. فمعظم النساء لا يتوقعن فقط أن يعمل أزواجهن، وإنما يتوقعن أن يكسبوا دخلاً يكفي لدعم الأسرة.

ومرة وراء أخرى، تخبرني النساء المتزوجات أنهن يكرهن أن يصبحن "مضطرات" إلى العمل. فالنساء اللاتي تحدثت معهن كن دوماً يعبرن عن رغبتهن في أن يُتاح لهن الاختيار بين العمل وبين البقاء في المنزل، أو الجمع بين الاثنين إن أمكن. فهن يفضلن البقاء في المنزل في السنوات الأولى من الزواج، حيث يرعين أبناءهن. وفيما بعد، بعد أن يكبر الأطفال، ترغبن في الغالب في تطوير مستقبلهن المهني خارج المنزل.

ومع ذلك، فإن الحقيقة القاسية أنه في المجتمعات الغربية تضطر المرأة إلى العمل من أجل المساعدة في الوفاء باحتياجات الأسرة حتى وأولادها صغار. فأزواجهن ببساطة لا يكسبون ما يكفي من المال للوفاء بالاحتياجات الشهرية للأسرة.

وأنا أعارض بشدة التوجهات المادية التي أجبرت المرأة على العمل لمجرد أن تعيش في مستوى معين هي وزوجها. فالكثير من الأزواج يضعون لأنفسهم مستوى معيشة معيناً أكبر كثيراً مما يحتاجونه من أجل العيش بسعادة. فإذا وافق الزوجان على تخفيض مستوى معيشتهم قليلاً، فبوسع الزوج أن يتجنب العمل لساعات طويلة، ولن تضطر الزوجة إلى العمل من أجل المساعدة في البيت. في بعض الأحيان، سيكفي هذا التغيير البسيط في التوقعات لإعطاء الزوجة الفرصة للاختيار بين العمل أو البقاء في البيت الذي يعني الكثير لها.

من فضلك، افهم أنني لا أعارض المرأة التي تسعى لتكوين مستقبل مهني لها، ولا أعارض المرأة التي تختار أن تعمل حتى في مرحلة مبكرة من حياتها. ابنتي متزوجة ولديها طفلان، ومع هذا تمكنت من الحصول على درجة الدكتوراه وحصلت على ترخيص بالمعالجة النفسية. وأنا فخور بإنجازها، وهي سعيدة بدورها المزدوج كربة منزل وعالمة نفس. وكذلك زوجها.

ما أريد أن أركز عليه هو أن المرأة يجب أن تُتاح لها الفرصة للاختيار بين أن تعمل أو تبقى في البيت. فإذا اختارت أن تعمل، فلا يجب أن تصبح مضطرة إلى إنفاق المال الذي تكسبه على الوفاء بالحاجات الضرورية للأسرة. وللتعبير عن الأمر ببساطة شديدة، يجب على الأسرة أن تتعلم كيف تعيش على الدخل الذي يكسبه الزوج من ساعات العمل الطبيعية فقط.

فإذا اتفق الزوجان على تحمل بعض المشقة بشجاعة، وخفضا من مستوى معيشتهما غير الواقعي، فإن هذا سيحرر الزوج ويمنحه القدرة على وضع أهداف مادية واقعية بخصوص الاحتياجات الأساسية للأسرة. ولكن للأسف، في معظم الحالات يختار الزوج أن يعمل لساعات إضافية، وتختار الزوجة أن تعمل ولا تبقى في البيت لكي يتمكنا معاً من شراء المنزل الكبير واقتناء السيارات الفارهة، وتوفير بطاقات اعتماد لكل منهما.

أنا أدرك أن ما أقوله لن يحظى بالقبول لدى الكثير من الأزواج. فالكثيرون منهم يقولون إنني إنسان غير واقعي ويتعجبون: ألا تعلم أن الزوجين لا يستطيعان اليوم ببساطة أن يعيشا على مرتب الزوج وحده؟ لا، في الواقع أنا لا أعلم بهذا، كما سأشرح لك لاحقاً في نفس الفصل. فما أعرفه هو أن الأسرة *يمكنها* أن تعيش بالفعل على مرتب الزوج *وحده*، وسوف أبين لك كيف تفعل هذا. وما أريده هنا هو أن أركز ببساطة على أن الكثير من النساء لديهن حاجة عميقة إلى الدعم المادي، وأن على الزوج أن يأخذ هذه الحاجة على محمل الجد. معظم الرجال ليس لديهن هذه الحاجة. في الواقع، لا يشعر الرجل بالراحة إذا كانت الزوجة هي التي توفر له الدعم المادي. فإذا كان دخله يكفي لإعالة الأسرة، فإنه سيشعر بالرضا عن نفسه حتى إذا كان دخل المرأة قليلاً أو لم تكن تعمل على الإطلاق. وفي المقابل، فإنني لم أرَ الكثير من النساء اللاتي يشعرن بالرضا إذا كان الزوج يكسب القليل أو لا يعمل.

بعض الناس من ذوي النوايا الحسنة، بدعوى الدفاع عن حقوق المرأة، يشجعون كل النساء على العمل وتطوير مستقبل مهني لهن، لأنهم يرون أن العمل حق وميزة لهن. وما يغفله هؤلاء أن المرأة لديها أيضاً الحق في أن تصبح ربة منزل وأن تتفرغ لدورها كأم. فمن ينادون بأن المرأة ستصبح أفضل حالاً إذا اختارت أن تعمل في بعض الأحيان لا يفهمون احتياجات المرأة كأم. بالنسبة لي، أنا أؤمن أن من حق المرأة أن تختار أن تعمل أو تبقى كربة منزل. وعندما يقوم شخص آخر، سواء كان الزوج أو دعاة حقوق المرأة أو أي شخص آخر، بالاختيار بدلاً منها فإنه يحرم الكثير من النساء من الشعور بالرضا والإشباع من الزواج.

الميزانية خير لا بد منه

يجب أن تدرك كل أسرة المصروفات التي تستطيع أن تتحملها. بعض الأزواج يرون أن وضع الميزانية هو "شر لا بد منه"، ولكنني أحب أن أعكس هذا الوصف وأقول إن الميزانية "خير لا بد منه" وأنصح كل زوجين أقابلهما تقريباً بها. فلم أقابل في حياتي أبداً زوجين لا يرغبان من حين إلى آخر في شراء شيء يزيد عما يمكنهما تحمله.

والميزانية تساعدنا على معرفة التكلفة الفعلية لمستوى الحياة الذي نختاره. فلكي تعرف بشكل كامل مستوى المعيشة الذي تستطيع تحمله، فإنني أنصحك بوضع ثلاث ميزانيات: الأولى لوصف ما *تحتاجه*، والثانية لوصف ما *تريده*، والثالثة لوصف ما *تستطيع أن تتحمل تكلفته*.

في الميزانية الخاصة بما تحتاجه، يجب أن تضيف المصروفات الشهرية المطلوبة للاحتياجات الضرورية للأسرة، وهي الأشياء التي لا تستطيع الأسرة أن تعيش بشكل مريح بدونها.

وفي الميزانية الخاصة بما تريده، أضف التكلفة المطلوبة لكافة احتياجاتك ورغباتك، وهي الأشياء التي تجلب لك متعة خاصة في الحياة. ومع هذا، يجب أن تكون واقعياً: فليس من الضروري أن يكون لديك قصر أو سيارة ليموزين فارهة بسائق إذا كانت هذه الأشياء تخرج عن نطاق ما تستطيع تدبيره.

وفي الميزانية الخاصة بما تستطيع توفيره، ابدأ بكتابة دخلك، ثم اطرح منه ما وضعته في الميزانية الأولى (ميزانية الاحتياجات الأساسية). إذا تبقى أي مال بعد تكلفة الاحتياجات الأساسية، فابدأ بوضع أهم الأشياء التي ذكرتها في الميزانية الثانية (ميزانية الأشياء التي تريدها)، وذلك حتى ينفد دخلك كله وتصبح مصروفاتك مساوية لدخلك.

ولكي نضع هذه الميزانيات الثلاث في سياق حاجة المرأة إلى الدعم المالي، فإنني أنصح أن يُستخدم دخل الزوج فقط في الوفاء بميزانية الاحتياجات الأساسية. بمعنى آخر، إذا كان دخل الزوج يكفي للوفاء باحتياجات الأسرة، فإنه بهذا يكون قد لبى لزوجته حاجاتها للدعم المادي. وربما أن دخله قد يكفي لبعض الأشياء الإضافية التي تريدها الأسرة كذلك. وبدون هذه الميزانيات الثلاث، فإن نجاح الزوج في الوفاء باحتياجات الأسرة الأساسية قد لا يكون واضحاً لزوجته.

يجب تضمين دخل الزوج والزوجة في الميزانية الثالثة (ميزانية الأشياء التي نستطيع تحمل تكلفتها) بحيث يكون واضحاً أن دخل الزوجة يساعد في تحسين جودة حياة الأسرة وليس الاحتياجات الأساسية لها. بعض النساء يرغبن في العمل لكي يشعرن بالتحدي الذي تفرضه عليهن الوظيفة؛ والبعض الآخر يعملن لكي تهربن من إزعاج الأطفال. ولكن بغض النظر عن السبب، إذا كان دخل الزوج يدعم احتياجات الزوجة الأساسية، فلن يكون عملها لدعم نفسها أو أسرتها. وقد تقرر الزوجة أنها تستطيع أن تحسّن من حياة الأسرة بألا ترهق نفسها في العمل كثيراً. ففي هذه الحالة، يقل الدخل المادي قليلاً ولكنها في المقابل سيتوافر لها مزيد من الوقت لرعاية أسرتها. أنا أشعر بالدهشة من عدد النساء اللاتي يتحسن شعورهن تجاه أزواجهن كثيراً عندما يكفي دخل الزوج احتياجات الزوجة وأطفالها. الملحق (ج) سيساعدك على إنشاء الميزانيات الثلاثة التي تحدثنا عنها هنا.

هل يمكنه أن يكسب المزيد؟

ولكن ماذا سيحدث إذا لم يكفِ دخل الزوج للوفاء بالاحتياجات الأساسية الموضوعة في الميزانية الأولى؟ أنا أقر بالفعل بأن خيار تخفيض مستوى المعيشة لا يلقى سوى الامتعاض والرفض من معظم النساء. فرغم أن المرأة قد تستاء من الاضطرار إلى العمل، فإنها تفضل

أن تعمل لزيادة دخلها على أن تضطر إلى تخفيض مستوى جودة حياتها.

لقد قابلت عدداً لا حصر له من الأزواج الذين أوقعوا أنفسهم في هذا الفخ. فالزوج يعمل بأقصى جهده، ويأتي إلى البيت متعباً كل ليلة، ورغم هذا فإن دخله لا يكفي. وهنا تواجه الزوجة الاختيار المستحيل بين أن تقبل التعاسة بالعمل لزيادة دخل الأسرة أو التعاسة في تخفيض مستوى جودة حياتها.

وأنا أتعاطف مع الزوج الذي يقع في هذا الفخ. فهو يفعل كل ما في وسعه ولكنه لا يزال غير قادر على الوفاء بحاجة الزوجة العاطفية للدعم المادي. أليس هناك حل لهذا المأزق؟ فبشكل ما، يجب على الزوج أن يزيد من دخله ولكن بدون التضحية بالوقت الذي يقضيه مع أسرته. بإمكانه بالطبع أن يحاول أن يحصل على علاوة في عمله، أو يغير وظيفته إلى أخرى لها دخل أكبر أو ربما يضطر إلى تحمل المعاناة ويغير مجال عمله تماماً. القصة التالية تشرح لنا كيف تمكن زوجان من حل هذه المشكلة.

عندما أتى "شون" و "ميندي" إلى عيادتي طلباً لاستشارتي، كان شون قد وصل إلى طريق مسدود في وظيفته. فقد ترقى في عمله إلى أقصى مدى تسمح به الشركة. وعندما قابلت ميندي على انفراد أولاً، انخرطت في البكاء وقالت: "ليس من المفروض أن أشعر بهذا الإحساس، ولكنني بدأت أفقد احترامي لزوجي. إنه لا يكسب ما يكفي لدفع فواتيرنا، والآن يجب علي أن أعود إلى العمل من أجل تعويض الفارق. إن أطفالي لا يزالون صغاراً، وأنا لا أريد العودة إلى العمل".

سألتها: "ولماذا لا تخفضون من مستوى معيشتكم وتقللوا من نفقاتكم؟".

قالت: "نحن نعيش على الكفاف الآن. من المفترض أننا لا نستطيع تحمل ثمن منزل كبير، ولكننا نعيش في منزل كبير بالفعل. ولا يمكننا أن نعيش بدون سيارة ثانية، فمنزلنا بعيد ولا يمكن أن يتركني في البيت وحدي بدون وسيلة للتنقل".

لقد كان من الواضح لي أن الحديث مع ميندي حول تخفيض مستوى معيشتها لن يجدي مطلقاً، لذلك لجأت إلى الحل البديل.

قلت لها: "ربما يستطيع زوجك أن يكسب أكثر إذا تمكن من إتمام تعليمه الجامعي، فقد قلتِ لي إنه لا يزال أمامه سنتان. هل أنت مستعدة للعمل لمساعدته في إتمام دراسته؟".

ردت ميندي: "نعم، أعتقد أنني أستطيع أن أفعل هذا، مادمت لن أضطر إلى العمل إلى الأبد. سأتحدث مع شون ونرى رأيه في هذا".

في خلال أسابيع قليلة، قام شون وميندي بوضع خطة لتنفيذ هذا الاقتراح. فقد عثرت هي على وظيفة بدوام كامل، وتقدم شون بطلب لشركته للسماح له بالعمل بدوام جزئي حتى يتمكن من حضور الكلية وإتمام تعليمه.

لقد أنقذت خطتهما الجديدة زواجهما. لقد شعرت ميندي بالسعادة لأنها رأت أن شون يحاول تحسين إمكانياته وزيادة دخله، ولم تمانع هي من التضحية المطلوبة لمساعدته في ذلك

لأنها كانت تعرف أن هذه التضحية مؤقتة. ومن المفارقات الساخرة، أن ميندي أحبت عملها الجديد واستمرت فيه حتى بعد أن أكمل شون تعليمه وصار يكسب ما يكفي لدعمها. وفي النهاية، استعادت ميندي احترامها لزوجها، وفازت بوظيفة تحبها.

إذا لم يكن دخل الزوج يكفي، فعليه أن يحسّن من مهاراته الوظيفية. وفي أثناء تجهيزه لنفسه من أجل وظيفة أفضل، على الأسرة أن تخفض مستوى معيشتها بشكل مؤقت أو تذهب الزوجة إلى العمل، أو ربما الأمران معاً. لقد وجدت أن المرأة تكون في العادة مستعدة لتخفيض جودة حياتها أو الذهاب إلى العمل للمساعدة في دعم الأسرة إذا كان هذا حلاً مؤقتاً للأزمة المادية. وفي الحقيقة، فإن هذا النوع من التضحيات المؤقتة، تكون له نتيجة إيجابية في تحسين الحميمية والحب بين الزوجين. فعندما يعمل الزوجان معاً من أجل هدف مشترك، فإن دوائر اهتمامهما تتداخل، وتصبح المحادثات بينهما أكثر إثارة. وباختصار، يصبحان فريقاً فائزاً، واللاعبون في الفريق الفائز يكسبون في الغالب حب واحترام بعضهم بعضاً.

كيف تعيش بـ ١٠٠٠ دولار في الشهر

لأنني تعاملت مع الكثير من الأزواج مثل شون وميندي، فإنني صرت مدركاً أن السعادة لا تحتاج إلى الكثير من المال. فعندما يواجه الزوجان ظروفاً ضاغطة مؤقتة، مثل الحاجة إلى إكمال التعليم، يمكن أن يتعلما أن يقللا من تكلفة معيشتهما إلى أدنى حد. وبعد أن ينجحا في إتمام المهمة المطلوبة، يتعجب الزوجان كيف تمكنا من العيش بسعادة ورضا بهذا القدر القليل من المال.

عندما قابلت سارة وجيم لأول مرة، كانا قد تركا نفسيهما ينجرفان في بحر الإنفاق حتى كادا أن يصطدما بكارثة مالية.

كان الزوجان يعملان بدوام كامل، ولكن الأشياء التي تمكنا من شرائها بهذا الدخل المزدوج لم تكن تجلب لهما السعادة كما كان يتوقعان. أصبح الزوجان مدمنين للمخدرات والكحوليات، وأهملا قيمهما الأخلاقية وبدا وكأنهما متجهان نحو تدمير نفسيهما.

وعندما أتيا لزيارتي، أقنعتهما بأنهما يحتاجان إلى اتجاه جديد في الحياة، وأن الذهاب إلى الكلية لإكمال تعليمهما هو المكان الجيد الذي يمكن أن يعثرا فيه على هذا الاتجاه الجديد. كانت لديهما مشكلة واحدة فقط: لقد اعتادا على العيش على دخلهما معا والذي وصل إلى ٩٠٠٠ دولار في الشهر، وهما لا يستطيعان أبداً توفير هذا المبلغ أثناء دراستهما.

اقترحت عليهما أن يلجأا إلى حل راديكالي: "هل جربتما أن تعيشا بألف دولار في الشهر فقط؟".

نظر الزوجان إلى بعضهما وضحكا، وقال لي جيم: "ليس بوسع أي إنسان أن يعيش بألف دولار في الشهر".

رددت عليه: "على العكس تماماً، معظم الناس في العالم يعيشون بأقل من نصف هذا المبلغ. ربما تكون تجربة مثيرة لكما أن تكتشفا كيف يستطيع الناس في بقية العالم أن يفعلوا ذلك".

خرج الزوجان من مكتبي وهما يضحكان بصوت خافت ويهزان رأسيهما. ولكنني نجحت في زرع البذرة في ذهنهما. استغرق الأمر عدة أسابيع حتى اتخذا القرار. ولكنني متأكد من أنهما اعتقدا أن التجربة ستكون مشابهة للانضمام إلى منظمة مكافحة الفقر أو منظمة دعاة السلام. ورغم هذا، فإننا تمكنا من وضع الميزانية الشهرية التالية:

نفقات السكن والخدمات الأخرى	٤٠٠ دولار
البقالة	٢٠٠ دولار
الملابس	١٠٠ دولار
أشياء منوعة، ومصروفات طارئة	٣٠٠ دولار
	١٠٠٠ دولار

قام الزوجان باستئجار غرفة واحدة بها مساحة للطهي بالقرب من الجامعة التي كانا يدرسان فيها. ولأنهما باعا سيارتيهما، فقد كانا يستقلان الحافلة أو يركبان الدراجة للذهاب إلى الكلية وإلى العمل. واشترى الزوجان أطعمة رخيصة ولكنها مغذية، وكانت كل ملابسهما من متاجر التوفير. كان الأثاث موجوداً لديهما بالفعل. وقد وضعا المال الذي حصلا عليه من بيع ممتلكاتهما في حسابات توفير في البنك.

كان كل منهما يعمل لمدة خمس عشرة ساعة فقط لتوفير مبلغ الألف دولار الذي يحتاجانه. وقد زاد دخلهما في بعض الأحيان عن ذلك، ولكنهما قررا ألا ينفقا أكثر من المبلغ المحدد. والآن لم يعد باستطاعتهما شراء المخدرات أو الكحوليات، وبالتالي صار عليهما أن يتغلبا على إدمانهما وعاداتهما السيئة. كان معظم التمويل اللازم لتعليمهما يأتي من المنح، وعندما نجحا أخيراً في إتمام تعليمهما كان لا يزال لديهما بعض المال في حسابهما في البنك.

لقد شهدت التغيير الذي طرأ على حياتهما. ولأن حساب كل منهما في بنك الحب لدى الآخر قد زاد، فقد عاشا في سعادة لا يمكن إنكارها. وبعد أن كانا على وشك الطلاق عندما رأيتهما لأول مرة، صار زواجهما الآن مزدهراً. لقد حدث هذا التغيير الهائل *بينما* هما يعيشان بألف دولار في الشهر.

من الممكن أن نعيش بمبلغ أقل كثيراً مما نعيش عليه الآن. أنا لا أحاول أن أقنعك بأنك يجب أن تعيش بألف دولار في الشهر، فبالتأكيد الأسر التي لديها أطفال ستكون معاناتها أكبر

وستواجه مشاكل أخطر، ولكن معظم الأسر يمكنها أن تعيش في راحة بمبلغ أقل مما يعيشون عليه حالياً. أنا ببساطة أريدك أن تكون متفتحاً لفكرة أن الناس يعتقدون أنهم يحتاجون إلى أشياء معينة بينما هم في الحقيقة لا يحتاجونها. فالناس في بعض الأحيان يصبحون ألد أعداء أنفسهم. فهم يضحون بإشباع حاجتهم الزوجية للدعم المادي بوضع أنفسهم في مستوى معيشة لا يمكنهم تحمله. في بعض الأحيان، يرهق الرجال أنفسهم في العمل لدرجة تجعلهم وكأنهم يحفرون قبورهم بأيديهم من أجل توفير أشياء مادية لأسرهم يمكن أن يعيشوا بدونها ويستغنوا عنها. لذلك، لا تدع سعيك لتوفير مستوى معيشة مرتفع يضيّع عليك الاستمتاع بأكثر كنوز الحياة قيمة.

يمكن للزوجين معاً أن يثبتا صحة حكمة هارلي الخامسة:

> **عندما يتعلق الأمر بالمال والزواج،**
> **فإن الأقل قد يكون أفضل.**

أسئلة له

١. على مقياس متدرج من -٤ (تعيس) إلى +٤ (سعيد للغاية)، حدد مدى شعورك بالسعادة في وظيفتك الحالية.

٢. عندما تزوجت، هل كنت تعتقد أن زوجتك تتوقع منك أن تدعمها مادياً؟ هل كنت تتوقع أن تعمل زوجتك؟

٣. هل تعتقد أن زوجتك راضية بالدخل الذي تستطيع أن توفره في الوقت الحالي من ساعات العمل الطبيعية؟

٤. هل فكرت حديثاً في إعادة تأهيل نفسك بحيث تتمكن من الالتحاق بوظيفة توفر لك دخلاً أكبر؟ هل يمكن لتخفيض نفقاتك المعيشية أن يحقق نفس الهدف؟

٥. هل زوجتك مستعدة لتخفيض التكاليف المنزلية؟ هل ستظل سعيدة بعد إجراء هذه التخفيضات؟

أسئلة لها

١. على مقياس متدرج من -٤ (عدم الأمان) إلى +٤ (أمان كامل)، حددي مدى شعورك بالأمان مع الدعم المادي الذي يوفره لك زوجك حالياً.

٢. هل تفكرين كثيراً في دخل زوجك ومدى تأثيره على مستوى معيشتك؟ إذا كان الأمر كذلك، فما شعورك حيال ذلك؟

٣. هل تشعرين بالراحة وأنت تخبرينه بأي مشاعر سلبية تشعرين بها حول مستوى دخلكما؟ هل حدثته عن هذه المشاعر في الماضي؟

٤. هل أنت مستعدة لتخفيض مستوى معيشتك بحيث يمكن لزوجك أن يوفر لك الدعم المادي؟ هل تفضلين أن يصبح باستطاعتك الاختيار بين العمل وبين البقاء في المنزل للتفرغ لرعاية الأسرة؟

أسئلة لهما معاً

١. ما مستوى معيشتكما الحالي؟ هل تشعران بالسعادة حياله؟ هل لديكما بالفعل من المال ما يسمح لكما بالعيش على هذا المستوى؟

٢. استخدما نموذج الدعم المالي في الملحق (ج) لإنشاء ميزانية الاحتياجات، وميزانية الأشياء التي تريدانها، وميزانية الأشياء التي تستطيعان تحمل تكلفتها.

٣. هل تحتاجان إلى إجراء بعض التغييرات؟ إذا كان الأمر كذلك، فما الخطة التي تناسب احتياجاتكما؟ ابدءا بتحديد كيفية تنفيذ هذه التغييرات معاً.

١٠

إنه يحتاج إلى السلام والهدوء:

الدعم الأسري

كان "فيل" يعيش حياة مزدهرة وهو عزب، فقد كان دخله من وظيفته جيداً، ولأنه دفع مبلغاً مقدماً كبيراً عند شراء سيارته فقد كان قسطها الشهري بسيطاً، وكانت شقته جميلة وفرشها لطيف وموقعها جيد. وكان قد تعرّف على عدد من النساء قبل أن يقابل "شارلين"، ولكنها كانت مختلفة؛ كانت شخصية مميزة. أصبح فيل وشارلين صديقين جيدين، ثم بعد ثمانية أشهر، طلب يدها للزواج.

تم الزفاف في شهر أكتوبر، وعاشا في البداية في شقة فيل. كان هذا حلاً مؤقتاً لحين يتوافر معهما المال اللازم لدفع مقدم المنزل. ولأن شارلين كانت تعمل في وظيفة جيدة أيضاً، فإنهما لم يجدا كثيراً من المعاناة في تجميع المبلغ المطلوب ليصبحا من مالكي المنازل.

في الصيف التالي، عثرا على المنزل الذي أراداه وانتقلا إليه في شهر سبتمبر. كان فيل يستمتع كثيراً بأعمال صيانة المنزل، مثل الاهتمام بالفناء، وإصلاح الأعطال، وتركيب الأشياء الجديدة، وغير ذلك.

كان كل شيء يسير على ما يرام حتى وصل أول طفل. بعد ذلك، قررت شارلين أن تخفض من ساعات عملها وتعمل بدوام جزئي فقط. أدى ذلك إلى تخفيض دخلهما في الوقت الذي زادت فيه مصروفاتهما بسبب الطفل. اضطر فيل إلى العمل في وظيفة ثانية حتى

يعوّض النقص في دخل شارلين. وبهذا وجد نفسه يعمل اثنتي عشرة ساعة يومياً، في الوظيفة الأولى كمدير لقسمه، وفي الوظيفة الثانية كمسئول حسابات لشركة أخرى.

في نهاية العام الخامس، كان فيل وشارلين قد رُزقا بثلاثة أطفال. كان فيل لا يزال يعمل في وظيفتين، ولكن حتى بعد عودته من الوظيفة الثانية مرهقاً كانت الأعباء التي تنتظره كبيرة. فقد كانت شارلين لا تزال تحتاج منه إلى إصلاح الأعطال وتطلب مساعدته في رعاية الأطفال، وتتوقع منه أن يجز العشب في الفناء. وفوق كل هذا، بدأت شارلين تشتكي من أن المنزل الذي يحتوي على غرفتي نوم لم يعد يكفي الأسرة الكبيرة.

وبعد أن كانت الحياة جميلة بالنسبة لفيل، تغيرت بسرعة وصارت لا تُحتمل. حاول أن يهرب من مطالبات شارلين بأن يستغرق في مشاهدة التليفزيون أو قراءة الجرائد، ولكن هذا الحل لم يجدِ نفعاً لأن شارلين كانت تأتي إليه وتزعجه وتطلب منه النهوض ومساعدتها في المنزل. بعد ذلك، لجأ فيل إلى البقاء في الشركة بعد انتهاء ساعات العمل والتسكع مع زملائه. ولكن هذا زاد من غضب شارلين وشعرت بالألم والغيظ لأنه لا يرجع إلى البيت فوراً لمساعدتها في مهامها.

لم يمر وقت طويل حتى عثر فيل على "جانيت" زميلته في العمل التي كان يشعر براحة في الحديث والاسترخاء معها. وفي خلال عام واحد، تورط فيل مع جانيت في علاقة محرمة. وعندما تحدثت مع فيل، أخبرني بأن جانيت كانت مطلقة تعيش مع ستة أطفال. كان فيل يذهب إلى بيتها في منتصف الليل بعد أن ينتهي من وظيفته الثانية. في هذا الوقت، يكون أطفال جانيت نائمين، وتكون وجبة من العشاء الشهي، والمعاملة الملكية، في انتظاره. بعد العشاء، كانا يمارسان الحب ثم ينامان. كانت جانيت تسعى لأن يكون كل شيء معداً لتوفير أكبر قدر من الراحة والمتعة لفيل.

استمرت الأمور على هذا المنوال لعدة شهور، وكان فيل يخرج من العمل إلى جانيت ولا يذهب إلى بيته أبداً. كانت شارلين تشعر بالغضب والإحباط، ولكنها حاولت أن تستعيد زوجها بأن ذهبت إلى مكتبه في النهار وحاولت التودد إليه، ولكنها لم تنجح في ذلك لأنها كانت تشعر بالسخط والغضب ولم تتمكن من إشعاره بالحب والدفء اللذين كان يجدهما لدى جانيت. بالإضافة إلى هذا، كانت الضغوط الواقعة عليها كبيرة لدرجة أنها نالت من صحتها.

وعندما تحدثت مع فيل قلت له: "لو أنك كنت لا تزال عزباً، لما فكرت في الارتباط بجانيت أبداً. فهي امرأة مفرطة في السمنة، وليست جميلة، ولديها ستة أطفال! إنها ليست من النوع المناسب لك على الإطلاق".

اعترض فيل: "ولكنني أحبها، ولم أشعر بأنني أحب أي امرأة أخرى طوال حياتي مثلما أحبها".

في نهاية المطاف، لم تعد شارلين تحتمل هذا الأمر فتركت فيل. ومن الغريب، أنها بمجرد أن تركته بدأت علاقته بجانيت تتدهور. لقد توقعت هذا لأن جانيت كانت تعامل فيل بشكل متميز لأنها كانت تشعر أنها في منافسة مع شارلين. وبمجرد أن انتهت هذه المنافسة، بدأ حماس جانيت يقل. بالإضافة إلى هذا، فإن المعاملة التي وفرتها جانيت لفيل كانت متميزة لدرجة أنه لا توجد امرأة متزوجة سترغب في توفيرها لزوجها. وبعد أن خرجت شارلين من المشهد، بدأت جانيت تشعر بأن فيل قد وقع في حبائلها، وقررت أنها الآن تستحق بعض المعاملة الملكية التي كانت تحيطه بها. توقف عشاء منتصف الليل، وبدأت جانيت في مطالبة فيل بالقيام ببعض المهام، وبدأت تعطيه لمحة بسيطة عما يمكن أن تعنيه الحياة مع ستة أطفال.

تراجع فيل. وتوقف عن الذهاب إلى جانيت. وبعد عدة شهور، شعر بالحنين إلى أسرته فعاد إلى شارلين وهو مستعد للعمل على تحقيق هدف إعادة توحيد الأسرة. تحسنت علاقتهما كثيراً عندما فهمت شارلين حاجة فيل إلى ما أسميه "الدعم الأسري". وقد عملت أيضاً مع فيل وشارلين على وضع ميزانية واقعية وتخفيض نفقاتهما بحيث صار بإمكان فيل أن يعمل في وظيفة واحدة فقط. لم يكن فيل يرفض المساعدة في البيت، على العكس من ذلك. فعندما صار يعمل بوظيفة واحدة بدأ يقوم بالعديد من المهام التي كانت شارلين تشعر بأنه قد أهملها. ومع ذلك، فقد كان فيل بحاجة إلى الشعور بأن زوجته تقوم بمهام البيت ورعاية الأطفال بأسلوب منظم وكفء. وقبل إصلاح الأمور، كانت شارلين غير مستعدة لتولي مسئوليات البيت، وكانت تصر على مطالبة فيل بتحمل أعبائه. وفي المقابل، كان فيل يعمل لساعات طويلة من أجل توفير الدخل المناسب للأسرة. وبالتالي كانت طلبات شارلين تبدو مبالغاً فيها للغاية. وهذا هو ما جعله يهرب من البيت وينخرط في علاقة مع جانيت.

نعيم البيت: حلم الرجل

إذا لم يتم إشباع الحاجات العاطفية للإنسان، فإنه يغرق في الأحلام والخيالات، والحاجة إلى الدعم الأسري ليست استثناءً لذلك. فالرجال في الغالب يغرقون في أحلام وخيالات عن الحياة الأسرية الخالية من التوتر والضغوط. فالرجل يتخيل أنه في نهاية كل يوم يعود من العمل يجد زوجته على الباب تحييه بحب، ويجد أطفاله الذين يشعون نظافة وأدباً يجرون عليه سعداء بعودته. وعندما يدخل إلى البيت يجده مرتباً ونظيفاً ويجد زوجته تشجعه على الاسترخاء قليلاً لحين تحضير وجبة العشاء، والتي تعبق رائحتها الجميلة أجواء المنزل بالفعل.

وعلى العشاء يدور حوار ممتع وخالٍ من أي خلافات. وبعده، تخرج الأسرة كلها لتتمشى قليلاً في الحدائق المجاورة. وبعد التمشية، تعود إلى البيت، حيث يدخل الأطفال إلى

غرفهم دون أي ضجيج ثم يجلس الزوجان ليتحدثا قليلاً ويشاهدا التليفزيون. ثم يدخلان إلى السرير ويمارسان الحب، وينامان بعمق.

بعض الزوجات قد يضحكن عند قراءة الفقرات السابقة، ولكنني أؤكد لكم أنه إذا كان ما يحدث في بيتكم بعيداً عن الوصف السابق كثيراً، فإن زواجكم قد يواجه مشاكل خطيرة. من المفترض أن هناك تغييراً جذرياً في سلوكيات الرجل تجاه المشاركة في أعمال المنزل، فالرجال يدّعون دوماً أنهم على استعداد للمشاركة بقدر متساوٍ في أعمال البيت. ولكن هذا التغيير لم يؤدِ بالضرورة إلى تغيير الحاجات العاطفية للرجال. فالكثير من الرجال الذين يأتون لاستشارتي لا يزالون يخبرونني على انفراد أنهم يحتاجون إلى الدعم الأسري أكثر من أي وقت مضى.

إذا كنا سنقيس سلوكيات الرجال بتصرفاتهم وليس بكلامهم، فأنا أقول إنه لم يحدث تغيير كثير في شعور الرجل حيال أعمال البيت. فالرجال ليسوا أكثر استعداداً للمساعدة في أعمال البيت اليوم عما كانوا عليه منذ مائة عام مضت. قد يتحدث الرجال ويقولون إنه من الظلم أن نتوقع من المرأة أن تقوم بكل أعمال البيت، ولكن عندما يحين وقت التنفيذ، فإن الزوجات يعرفن أن هذا مجرد حديث لا أكثر.

كيف نقسّم أعباء المنزل بشكل عادل

لأن الكثير من الزوجات صرن يعملن الآن مثلهن مثل الرجال، فإن مسألة تقسيم مسئوليات البيت صارت من المصادر الكبرى للخلافات الزوجية. لقد أسهمت التغييرات في القيم الثقافية الغربية في هذه المشكلة بقدر هائل، لأن هناك ما يُشبه الإجماع الآن على أن كلا الزوجين يجب أن يتشارك في مسئوليات وأعباء المنزل، وبخاصة رعاية الأطفال. ولكن التغيير في السلوكيات لم يواكب التغيير في القيم.

في الوضع التقليدي، تتحمل المرأة مسئوليات البيت ورعاية الأطفال، في حين يتحمل الرجل مسئولية توفير الدخل المادي للأسرة. وإذا كان دخل الأسرة يسمح بذلك، يمكن الاستعانة بمربية أو بمدبرة منزل مقيمة لتخفيف بعض العبء عن كتفي الزوجة.

أما اليوم، على الأقل في الولايات المتحدة الأمريكية، قلت الاستعانة بالمربيات أو مدبرات المنزل المقيمات، وصارت النساء يلتزمن بالعمل خارج البيت بدرجة أكبر. وهذا الخليط من العوامل جعل الزوج هو المرشح المثالي لملء الفراغ الناتج عن عمل الزوجة. ورغم أن الرجال الآن صاروا يغيرون حفاظات الأطفال، ويمسحون الأرضيات، ويهتمون بالطعام الموضوع في الفرن، فإن هذا في العادة لا يكون كافياً. ففي الزيجات التي يعمل فيها الزوجان، تقوم النساء العاملات في الغالب بضعف ما يقوم به الرجال من مسئوليات البيت ورعاية الأطفال.

لا شك أن معظم النساء قد عرفن الآن أن الرجال ليسوا متحمسين للغاية لأداء أعمال البيت. فالكثير من الرجال يرون أن أي إسهام يقومون به في أعمال البيت هو تضحية منهم

تستحق التكريم. ولكن من منظور الزوجة، فإن الرجل ببساطة يقوم بجزء صغير مما يفترض أن يقوم به من العمل. في الكثير من هذه الزيجات، يطالب الرجل زوجته بأن تقوم بمعظم العمل. وتطالب الزوجة الرجل بالمثل. وليس من بينهما من يشعر بأن عمل البيت من مسئوليته الكاملة.

في الكثير من الزيجات، تعد المسئوليات المنزلية قنبلة موقوتة. يبدأ الزواج برغبة متبادلة من الزوجين للمساهمة في أعمال المنزل. فالزوجان الجديدان يغسلان الصحون معاً، ويرتبان السرير معاً، ويقسمان الكثير من الأعباء المنزلية بينهما بسعادة. الزوج يرحب بمشاركة زوجته في هذه الأعمال لأنه كان يقوم بها كلها عندما كان عزباً. وعند هذه النقطة، لا ينظر أي من الزوجين إلى أعباء المنزل على أنها موضوع مهم يجب التحدث فيه. ولكن عقارب الوقت في القنبلة الموقوتة تتحرك.

متى تنفجر هذه القنبلة؟ عندما يصل الأطفال! فالأطفال يضيفون عبئاً هائلاً جديداً على الوالدين، فهم يحتاجون إلى المزيد من الدخل المادي وإلى الرعاية. في الوضع التقليدي، كانت الزوجة تضطلع بمهام المنزل وتربية الأطفال، وكان الزوج يتولى مسألة الدخل المادي. أما إذا كانت الزوجة تعمل، فإنهما يتشاركان في مهمة الدخل المادي ويتركان مسألة الرعاية ومسئوليات البيت هائمة بينهما. وهذه وصفة للمشاكل. على الأقل بالنسبة لمعظم الزوجات العاملات لأن المطاف ينتهي بهن إلى القيام بمعظم أعباء المنزل ومهام رعاية الأطفال، ويستأن من قلة الدعم الذي يقدمه أزواجهن.

فإذا تُركت أعمال المنزل ليقوم بها الطرف الذي يشعر بأن حالته النفسية تسمح بذلك، فلن يتم إنجاز أي عمل في الواقع. وإذا قام أحد الزوجين بإلقاء هذه الأعباء على الطرف الآخر وطالبه بالقيام بها، فإن ذلك لن يحل المشكلة وستكون النتيجة غير مرضية. ولكن إذا تعاون الزوجان ورغب كل منهما في تحمل المسئولية وقاما بالاتفاق على توزيع هذه المهام بينهما بالتراضي، فإن كل شيء سيسير بنعومة. وأود أن أقترح على الزوجين حلاً يؤدي إلى فض هذا النزاع وإشباع الحاجة إلى الدعم الأسري أيضاً.

هذا الحل يتطلب من الزوجين الالتزام بشيء مهم لتسوية معظم النزاعات، وهو التنظيم. والتنظيم يعني أن تفكر في المشكلة بحرص وبشكل منهجي. يجب أن تكتب أهدافك التي تسعى إلى تحقيقها وتجد الحلول التي تأخذ مشاعر كلا الزوجين في الاعتبار. ورغم أنك قد تجد كل هذا الأمر مربكاً ولا تشعر معه بأنك "على طبيعتك"، فصدقني لا يوجد حل آخر. بالإضافة إلى ذلك، عندما تنتهي، ربما تجد أن الأمور صارت مريحة أكثر مما كنت تتوقع.

الخطوة ١ : حدد المسئوليات المنزلية

أول شيء، اكتب قائمة بالمسئوليات المنزلية، بما في ذلك رعاية الأطفال. في هذه القائمة: (١) اذكر اسم المهمة، (٢) اكتب وصفاً مختصراً لما يجب عمله لإتمام المهمة، (٣) حدد

الشخص (الزوج أو الزوجة) الذي يرغب في أن يتم إنجاز هذه المهمة، و (٤) حدد مدى أهمية هذه المهمة بالنسبة لمن طلبها (على مقياس متدرج من صفر إلى ٥، حيث يعني صفر عديمة الأهمية و ٥ ذات أهمية قصوى).

يجب أن يشترك الزوجان في العمل على هذه القائمة، وقد يستغرق إتمامها عدة أيام حتى تغطي كل المهام المطلوبة. فسوف يضيف الزوجان إليها مهام جديدة كل يوم أثناء إتمامهما لمسئوليات المنزل.

وفي كل مرة تتم إضافة مهمة جديدة إلى القائمة، يجب تحديد الشخص الذي يريد إتمامها، ودرجة أهميتها. بحيث يظهر اسم الشخص ودرجة أهمية كل مهمة في القائمة بوضوح.

ومن أمثلة المهام التي يمكن أن تظهر في هذه القائمة:

غسُل صحون الإفطار: رفعها من المائدة كل صباح، وغسلها وتجفيفها ووضعها في أماكنها. "بيكي" (الزوجة هي التي تريد إتمامها)، درجة الأهمية: بيكي (٤) و جون (٢).

إطعام القط: وضع طعام القط والماء في الأطباق المخصصة لهما في الساعة ٨ صباحاً و ٥ مساءً. جون (٥) و بيكي (صفر).

وعندما ينتهي الزوجان من وضع القائمة، يجب أن يتفقا على أنها صارت تتضمن كافة الأعباء المنزلية وأعباء رعاية الأطفال التي سيتشاركان فيها. ربما تحتوي القائمة على أكثر من ١٠٠ بند. إن هذا الجزء من العملية وحده سيبين للزوجين كم العمل الذي يجب أن يتم إنجازه.

الخطوة ٢: يقوم كل طرف باختيار المسئوليات التي يشعر بأنه سيستمتع بأدائها أو يفضل أداءها عن غيرها

الآن، يجب أن يتم وضع قائمتين جديدتين: الأولى بعنوان "مسئوليات الزوج" والثانية بعنوان "مسئوليات الزوجة" ثم يقوم كل واحد منهما باختيار المسئوليات التي يحب أن يتطوع بتحملها بالكامل. هناك بعض المهام التي سيرغب الزوج أو الزوجة في القيام بها لأنه يستمتع بها، أو لأنه لا يمانع في القيام بها، أو لأنه يريد القيام بها لكي يتأكد من إتمامها بالشكل الصحيح. وعندما تضيف كل بند إلى قائمة الزوج أو الزوجة، يجب شطبه من القائمة الأصلية.

وإذا كان الزوج والزوجة يريدان القيام بنفس المهام، فإما أن يتبادلا القيام بها، أو يقومان بتقسيمها بينهما. ولكن يجب الموافقة على اختيارات كل طرف قبل التوصل إلى القوائم النهائية. وإذا اختار طرف القيام بمهمة ما، وشعر الآخر بأنه لن يقوم بها على الشكل الصحيح، يمكن أن يمنحه فترة اختبارية لإظهار مهارته في إتمامها. وبمجرد أن

يتولى أحد الطرفين مسئولية مهمة ما، يجب أن يعتبره الطرف الآخر مسئولاً عن إتمامها بالشكل الذي يتوقعه.

الآن، صار لدى الزوجين ثلاث قوائم: (١) قائمة مسئوليات الزوج، و (٢) قائمة مسئوليات الزوجة، و (٣) قائمة المهام المتبقية التي لم يخترها أي منهما.

الخطوة ٣ توزيع بقية المسئوليات على الشخص الذي يريد إتمامها أكثر

بعد أن يتم توزيع جميع المهام التي لا يمانع أحد الزوجين في القيام بها وشطبها من القائمة الأصلية، فإن ما يتبقى هو المهام غير الممتعة لأحدهما. هذه هي المهام التي لا يريد أي من الزوجين القيام بها بنفسه، ولكنه يرى أنه من المهم القيام بها.

عند هذه النقطة، قد تشعر بغصة في حلقك وأنت تقرأ نصيحتي التالية: أنا أقترح أن يتم تكليف المهام المتبقية للشخص الذي يريد إتمام كل مهمة أكثر. هذا هو المنطقي، لأنك إذا فعلت خلاف ذلك، فهذا يعني أنك ستكلف شخصاً بمهمة لا يهتم بها.

فكر للحظة لماذا تريد من الشخص الآخر أن يقوم بهذه المهام غير الممتعة لك. فرغم أنك أنت من يريد إتمام هذه المهام، فإنك تريد من الشخص الآخر أن يعفيك من المعاناة التي ستشعر بها عند القيام بها. بمعنى آخر، أنت تريد أن تستفيد من إتمام هذه المهام ولكنك لا ترغب في أن تعاني عند إتمامها، وإنما تفضل أن يقوم شريك حياتك بهذه المعاناة نيابةً عنك. أنت تريد أن تجني فوائد إتمام هذه المهمة على حساب شريك حياتك.

ربما تجادل وتقول أنا ليست بي حاجة شخصية إلى إتمام هذه المهام، وإنما يجب القيام بها لصالح الأطفال أو لصالح الأسرة. ولكن عندما تستخدم هذه الحجة، فإنك تقول ضمناً إن شريك حياتك شخص أخرق ولا يدرك ما هو في صالح الأطفال أو ما هو في صالح الأسرة.

ورغم أنك قد تشعر بهذا فعلاً، فإنه يعبر عن عدم احترام لشريك حياتك. فأنت تفترض أن نظرتك للموقف أفضل وأرقى من نظرته، وتحاول تقويمه. ولكنني أضمن لك أن شريك حياتك لن يتلقى هذه الحجة بالترحيب. ففي أي وقت ترغب في فرض وجهة نظرك أو طريقة تفكيرك على شريك حياتك، سيشعر تجاهك بإحساس سيئ، وسيؤدي هذا إلى عملية سحب من حسابك في بنك الحب لديه. وفي الغالب، لن تفوز في جدالك هذا! فلماذا إذن تجادل؟

وعندما يفكر الزوجان بهذا الشكل، فربما تتغير أولوياتهما وإحساسهما بأهمية كل مسئولية في القائمة. فإذا عرف أحد الزوجين أن الوسيلة الوحيدة لإتمام عمل ما هي أن يقوم

به بنفسه، فقد يقرر أنه ليس مهماً ولا يجب إتمامه على الإطلاق. وفي الواقع، ربما تكتشف أن ما أقنعك بأن هذا العمل مهم من الأساس هو تصورك الخفي بأن شريك حياتك هو الذي يُفترض أن يقوم به.

حتى الآن، لدينا تقسيم عادل للعمل، ولكننا لم نخاطب الحاجة إلى الدعم الأسري. لذلك، لا تزال هناك خطوة أخرى في خطتنا. هذه الخطة لن تجعلك تشعر بمزيد من الإعجاب بالحل الذي أقترحه فقط، وإنما ستساعدك على تلبية واحدة من الحاجات الأساسية المهمة لدى شريك حياتك أيضاً.

الخطوة ٤: تلبية حاجة شريك حياتك إلى الدعم الأسري بتولي مسئوليات تعلم أنها ستزيد رصيدك في بنك الحب لديه

حتى هذه النقطة، يتم توزيع المسئوليات المنزلية بشكل عادل. فنحن نوزع المهام بحسب رغبة الزوجين وبحسب الشخص الذي يستفيد منها أكثر. ولكن في الزواج، يجب أن يرتقي الزوجان إلى درجة أعلى، يجب أن يقوم كل واحد منهما بالأشياء من أجل الآخر لأنه يحبه ويهتم بمشاعره وليس لأن هذه الأشياء مريحة بالنسبة له. وإذا تم هذا بالشكل الصحيح، فإنه يؤدي إلى عمليات إيداع كبيرة في بنك الحب.

ربما كنت لا ترغب في أداء مهمة معينة لأنك تعتقد في قرارة نفسك أنه ليس من الضروري القيام بها. ولكن إذا كان شريك حياتك يعتقد العكس، فإنها قد تكون فرصة لك لكي تلبي له حاجته إلى الدعم الأسري.

ولكي تتأكد من أن مجهودك التطوعي لن يضيع هباءً، يجب أن تكتب أنت وشريك حياتك عموداً جديداً في القائمة لتضع فيه معلومة جديدة. فأمام كل بند في القائمة، اكتب عدد وحدات الحب التي تعتقد أنه سيتم إيداعها إذا قام شريك حياتك بهذه المهمة من أجلك. استخدم مقياساً متدرجاً من صفر إلى ٥ حيث صفر يعني أنك لن تستمتع بقيامه بالمهمة، و ٥ تعني أنك ستستمتع بذلك للغاية وأنك ستكون ممتناً له إلى الأبد.

إذا كانت هذه التقييمات دقيقة، فهذا يعني أنه في كل مرة تكمل مهمة وضع أمامها شريك حياتك الرقم ٤ أو ٥، فإنك بذلك تودع الكثير من وحدات الحب في رصيدك لديه. في الواقع، بالنسبة لبعض الأزواج الذين يضعون الدعم الأسري كأهم حاجة لديهم، فإن إتمام هذه المهام يودع الكثير في حساب الطرف الآخر مما يولد لديهم الشعور بمزيد من الحب له.

دعني أكرر مفهوماً مهماً للسعادة الزوجية. إذا كنت أنت وشريك حياتك تشعران بالحب تجاه بعضكما، فستكون سعيداً في الزواج. وإذا لم تكونا تشعران بالحب، فإنكما

ستشعران بعدم الراحة وربما بالتورط في مأزق. لذلك، أي شيء يمكن أن يولّد المزيد من الحب بينكما سيستحق المجهود الذي تبذله فيه.

فإذا كان إعداد العشاء أو كي القمصان أو ترتيب الجوارب يطلق الشعور بالحب في قلب شريك حياتك، فلماذا لا تقوم به؟ في الواقع، إذا كانت تلبية الحاجات العاطفية التي ذكرتها في هذا الكتاب تؤدي إلى إحساس شريك حياتك بالحب تجاهك، فلماذا يتردد أي زوج في فعل هذا؟ فتلبية مشاعر شريك حياتك لا تعبر عن حبك واهتمامك به فقط، وإنما عن حكمتك البالغة أيضاً. فعندما يحرص كل واحد من الزوجين على فعل ما يحبه ويقدره الآخر، فسيصبح لديهما شيء لا يملكه إلا القليل من الأزواج: وهو إحساس بالحب يغمر حياتهما طوال العمر.

ولكن دعني أكرر مفهوماً آخر مهماً. لا تهدر وقتك على حاجات قليلة الأهمية لدى شريك حياتك. ركزّ طاقتك في الحاجات التي تودع الكثير من وحدات الحب، وتجاهل المهام التي لا تزيد من رصيدك في بنك الحب لدى شريك حياتك.

لا تقم بالأعمال المنزلية أو أعمال رعاية الأطفال المخصصة لشريك حياتك إذا كان لن يقدّر ذلك لك. تذكر، المهام المكتوبة في قائمة شريك حياتك مسئوليته هو وليست مسئوليتك أنت. وأنت تريد أن تساعده فيها من أجل هدف واحد، وواحد فقط، وهو أن تبني علاقة حب أقوى بينكما وتزيد من رصيدك في بنك الحب لديه. فإذا كان المجهود الذي ستبذله لتخفيف العبء عن شريك حياتك لن يؤدي إلى إيداع في بنك الحب لديه، فلا تهدر وقتك في القيام به، ووفّر مجهودك لمهمة أخرى يمكن أن تزيد من رصيدك لديه.

واستجابة شريك حياتك لمساعدتك هي التي ستبين لك إن كانت هذه المساعدة قد أدت إلى إيداع في بنك الحب أم لا. فإذا شكرك شريك حياتك على أدائك للمهمة وعبّر عن تقديره بحب، فستعرف أنك على المسار الصحيح. ولكن إذا تجاهلك شريك حياتك بعد أداء المهمة، فأنت تعرف أنه لم يتم إيداع أي وحدات حب لسبب ما. في هذه الحالة، ارجع إلى القائمة الأصلية واختر بنداً آخر له تأثير أقوى.

من المهم أن تتأكد من أن مساعدتك لشريك حياتك في مهمة ما لا يعني أنها انتقلت من قائمته وأصبحت ضمن مسئولياتك. في الواقع، هذه نقطة مهمة جداً عند تلبية الاحتياجات العاطفية بشكل عام. فإذا كانت تلبية الحاجة العاطفية ستصبح مسئولية على الزوج أو الزوجة، فإن الطرف الآخر لن يقدر تلبيتها. فقط عندما ينظر الزوج أو الزوجة إلى تلبية هذه الحاجة على أنها منحة وهبة يهبها له شريك حياته، وعلى أنها عمل ينم عن الحب،

سيكون لهذه التلبية تأثير في بنك الحب. أما إذا أخذت أنت أو شريك حياتك تلبية احتياجاتك على أنها أمر مسلم به، فسيؤدي هذا إلى إضعاف تأثيرها.

فإذا كان شريك حياتك ينظر إلى مهمة ما على أنها عبء ثقيل، ثم قمت أنت بأدائها بالنيابة عنه، فسوف يقدر مساعدتك. أما إذا كان شريك حياتك يرى أن هذه المهمة مسئوليتك، فإن المجهود الذي تبذله لن يكون له تأثير يذكر. لذلك، فإن الخطوات الثلاث الأولى في خطتي للوفاء بالحاجة إلى الدعم الأسري هي خطوات حيوية للغاية. فإذا لم يكن شريك حياتك يعلم يقيناً أن هذه المهمة التي تتطوع لأدائها هي ضمن مسئولياته، فسيعتبر أداءك لها أمراً مفروغاً منه.

يجب أن أضع نقطة أخيرة. إذا كنت تعاني عند بذل مجهود ما في سبيل تلبية حاجة شريك حياتك للدعم الأسري، فلن تعتاد أبداً على تلبية هذه الحاجة. وسوف تزيد عمليات السحب في بنك الحب الخاص بك على عمليات الإيداع لدى شريك حياتك. لذلك، يجب أن تتوصل إلى وسيلة لتلبية احتياجات شريك حياتك للدعم الأسري بدون أن تفقد حبك له.

هناك دائماً وسائل عديدة لأداء نفس الشيء، فإذا كنت تعاني فيه، فربما أنك لم تستكشف كافة الاحتمالات الممكنة. يجب أن تتناقش أنت وشريك حياتك في كيفية أداء أكثر المسئوليات صعوبة بطرق لا تمثل عبئاً على أي منكما. على سبيل المثال، إذا كان العشاء بأكمله يمثل عبئاً على الطرف الذي اختار القيام به، فربما يمكن تقسيمه إلى جزأين وتوزيعه على الزوجين، أو ربما يكون العشاء في الخارج هو الحل الأمثل لهذه المشكلة (حيث سيتم تلبية الحاجة بدون بذل المجهود).

كذلك، إذا كانت بعض المهام المنزلية تمثل عبئاً كبيراً على كلا الزوجين، فربما تكون الاستعانة بشخص للقيام بها بديلاً معقولاً، وخاصةً إذا كان الزوجان يعملان بدوام كامل. فالاستعانة بمدبرة منزل مرة أسبوعياً للقيام بأكثر مهام التنظيف صعوبة هي إنفاق في محله. ونفس الشيء بالنسبة للعناية بالفناء الخارجي للمنزل. فالاستعانة بشخص من أجل جز الحشائش وتهذيب الشجر يمكن أن يحوّل المجهود البدني الشاق الذي يحتاج الزوج إلى بذله في يوم الإجازة إلى فرصة لقضاء وقت ممتع مع العائلة.

وما دمنا نتحدث عن هذا الموضوع، يجب أن تتأكد من عدم تكليف أطفالك بالمهام الشاقة التي لا تحب أنت أو زوجتك القيام بها. إن هذا لن يبني شخصيتهم، وانما سيزيد من امتعاضهم، فهم سيدركون أنك تكلفهم بالمهام التي تكرهها أنت. فإذا أردت أن يشترك أطفالك في تنظيف المنزل، يجب أن تسمح لهم باختيار مهام يستمتعون بالقيام بها. اكتب

لهم قائمة بالمهام كما فعلت مع شريكة حياتك. فدائماً ما يكون في البيت الكثير من المهام التي يمكن أن تبقيهم مشغولين في أشياء يستمتعون بها.

ولتلخيص الأمر، عند وضع خطة لتقسيم المسئوليات المنزلية، يجب أن يكون دليلك في هذا هو إيداع أكبر رصيد من الحب وتجنب عمليات السحب. تحمل مسئوليات المهام التي تقبلها بحماس أو ترغب في إنجازها أكثر مما يرغب شريك حياتك. وبعد ذلك، اختر بعض المهام من قائمة شريك حياتك وقم بأدائها لكي تعبر له عن حبك وتودع في رصيدك لديه. اختر المهام التي يقدرها شريك حياتك أكثر من غيرها، وقم بها بأسلوب لا يجعلك تسحب من رصيده في بنك الحب الخاص بك.

هذا التوجه في توزيع المسئوليات المنزلية يضمن وجود الاهتمام والرعاية المشتركة بين الزوجين، خاصةً إذا كان أحدهما يشعر بأن الآخر لا يهتم به بالقدر الكافي. وهذا الأسلوب في توزيع المهام، سيمنع أحد الزوجين من محاولة الفوز على حساب الآخر، ومن محاولة إجبار الآخر على القيام بالأشياء التي لا يستمتع بها. إنه يسمح للزوجين بأن يمنحا بعضهما السعادة، والإشباع، والأهم من ذلك، الحب.

أسئلة لها

١. هل تشعرين بأن زوجك يتوقع منك أكثر مما ينبغي؟ هل يفهم كل المسئوليات التي تحاولين الموازنة بينها طوال اليوم؟
٢. كيف توصلين له رغبتك في توفير الدعم الأسري، والصعوبة التي تواجهينها في ذلك؟ هل أنت مستعدة للتخلص من بعض المسئوليات من أجل إفساح المجال لتوفير الدعم الأسري؟

أسئلة له

١. هل تضغط عليك زوجتك للقيام ببعض المهام المنزلية التي ترى أنها من مسئولياتها؟ هل حاولت أن توصل لها إحساسك هذا؟
٢. ما الذي يؤثر على استعدادك للمساعدة في الأعمال المنزلية؟ ما الذي يمكن أن تقوم به زوجتك لجعل مشاركتك في هذه المهام أسهل؟

أسئلة لهما معاً

١. تناقشا في الأساليب التي تتبعانها وتجعلكما تثقلان عبء بعضكما بالمهام:

أ) اختيار مستوى معيشة يتطلب المزيد من العمل أكثر مما يحب كل منكما.

ب) اختيار أنشطة للأطفال تتطلب عملاً أكثر مما توقعتما.

ج) الاشتراك في أعمال تطوعية تستغرق الكثير من الوقت المخصص للأسرة.

د) ممارسة هوايات أو اهتمامات ترفيهية تستغرق وقتاً وتحتاج إلى موارد يمكن الاستفادة منها في مهام لها أولوية أعلى.

٢. إذا كانت هناك حاجة إلى الدعم الأسري، فكيف يمكن تلبية هذه الحاجة بشكل تتفقان عليه معاً بحماس؟ لمساعدتكما في وضع خطة لهذا، استخدما الخطوات المذكورة في هذا الفصل.

١١

إنها تحتاجه أن يكون أباً جيداً:

الالتزام العائلي

تقابل "آن" و "تيري" وهما في بداية الثلاثينيات من العمر. لم يكن أي منهما قد تزوج من قبل، ولكنهما كان مستعدين للاستقرار. كانت علاقتهما جيدة جداً، باستثناء شيء واحد: لم يكن تيري يحب عائلة آن. استاءت آن من هذا، ولكنها كانت تعرف أزواجاً آخرين لديهم مشكلات أكبر من مشكلتها. لقد كانت منسجمة تماماً مع تيري في كل شيء آخر، وبالتالي قررت أن تجرب التعايش مع هذه المشكلة.

ربما مع مرور الوقت، ستنحل المشكلة من تلقاء نفسها، هكذا أخبرت آن نفسها.

كانت لهفة تيري على الابتعاد عن عائلة آن سبباً في فتور شعورها بالفرحة يوم زفافها. فقد أخذها زوجها الجديد وانطلق بها إلى رحلة شهر العسل بسرعة ولم يُتح لها أي وقت لتحية أقاربها.

في خلال العام الأول، حاولت آن أن تجذب تيري إلى تجمعات عائلتها، ولكن بلا طائل. وبعد فترة قصيرة من الزواج، عرفت آن أن تيري لا يحب الاجتماع بعائلته هو، فما بالك بعائلتها هي؟

وللأسف، لم تنحل المشكلة من تلقاء نفسها كما كانت آن تأمل، وإنما ازدادت سوءاً مع قدوم طفليها. لم يكن تيري يهتم بالطفلين كما يفعل الآباء. عندما كان الطفلان صغيرين خففت آن عن نفسها قائلة إن هذا هو حال معظم الرجال، *وعندما يكبرون سيصبح أكثر اهتماماً بهما*.

ولكن اهتمام تيري بالطفلين لم يزدد أبداً. فلم يكن لديه أي وقت لهما، وعندما كان الطفلان يحدثان بعض الضجة للفت انتباهه، كان ينزعج. أخيراً توقفت آن عن آمالها واعترفت لنفسها بأنها قد تزوجت رجلاً لا يحب العائلة أو الارتباط الأسري. لقد صارت الآن قلقة بشأن ما سيحدث مع أبنائها، وخاصةً "تومي" الذي كان بحاجة شديدة إلى والده.

كانت آن تكره الاعتراف بذلك، ولكن ابن عم تيري العزب، "درو"، كان أباً أفضل لأبنائها من تيري. كان درو يزورهم باستمرار في الأعياد وفي بعض العطلات، وكان يعامل الطفلين بشكل رائع لدرجة أنهما كانا يلقبانه بـ "العم درو". وقد أصبح درو هو الجليس المفضل للطفلين، خاصةً عندما كان تيري وآن يبيتان في الخارج. هذه الشعبية التي حظى بها درو لدى الطفلين جعلت آن حائرة ولا تدري ماذا تفعل. فمن ناحية، أحست أن درو أصبح هو الأب الفعلي للطفلين، وهذا أثار قلقها ومخاوفها. ومن الناحية الأخرى، كانت مسرورة لأن الولدين كانا يحصلان على الإشراف الرجولي الذي يحتاجان إليه بشدة.

ذات يوم، بينما كانت آن تتسوق بعد الظهر، رأت درو. وبعد عدة دقائق من المحادثة، سألها درو: "لماذا لا نذهب لتناول الغداء معاً؟".

"سيكون هذا رائعاً".

وبعد أن انتهيا من طلب الغداء من النادل، سألها درو، "حسناً، كيف حال أطفالي؟".

أدى اهتمام درو الحاني بالطفلين إلى أن تغرورق عيناها بالدموع. "أنا لم أخبرك من قبل أبداً إلى أي مدى أنا قلقة عليهما"، هكذا بدأت آن في الحديث. وفي خلال دقائق قليلة، كانت قد أخبرت درو بكل مخاوفها وقلقها بشأن عدم التزام تيري تجاه الأسرة. واختتمت حديثها بأن اعترفت له: "في بعض الأحيان يا درو أشعر وكأنك أنت أبو الطفلين وليس تيري".

احمر وجه درو خجلاً، ولكنه ابتسم وقال لها: "أنت تعرفين أنني أحب هذين الصغيرين بشدة وكأنهما ابناي فعلاً"، ثم مد يده عبر الطاولة وأمسك بيد آن وأكمل: "اسمعي، أنا أريد المساعدة، سأرتب أموري بحيث أتمكن من المرور عليكِ أكثر لرؤيتهما. وفي الواقع، ما رأيك في أن آخذهما إلى المعرض الريفي يوم السبت القادم؟".

"سيكون هذا رائعاً"، قالتها آن وقد أشرق وجهها ثم أكملت: "وربما حتى أذهب معكم أنا أيضاً".

ذهبت آن والطفلان مع درو إلى المعرض في ذلك السبت فعلاً. وكانت هذه الرحلة بداية تغيير في سلوكهما حيث صار درو يسعى بإخلاص إلى تعويض النقص في التزام تيري تجاه

عائلته. لم يكن تيري يمانع في هذا، فهو يثق في ابن عمه درو كصديق مخلص له وكفرد من العائلة.

وعلى مدار العامين التاليين، أصبحت آن ودرو يتقابلان ويتعرفان على بعضهما أكثر وأكثر. وكانا يتقابلان على الغداء بشكل متكرر ويتنزهان معاً هما والطفلان.

بدأت آن تعترف لنفسها أنها بحاجة إلى درو في حياتها. فهو يدعمها في أكبر مسئولياتها، وهي العناية بالأطفال ورعايتهم. وببطء، وعلى مدار الشهور التالية، تحولت صداقتهما إلى علاقة محرمة. فقد صارت آن تحبه بشغف وعمق لم تشعر بهما من قبل مع أي رجل آخر.

لقد كان الصراع الذي تطور في عقل آن لا يحتمل. فمن ناحية، لم تكن ترغب في أن يعيش الطفلان آلام الطلاق وينفصلا عن أبيهما الحقيقي. ومن الناحية الأخرى، لم تكن تستطيع احتمال تربيتهما بدون دعم الرجل الذي تحبه.

ظلت آن في صراع مع مشاعرها حتى اكتشف تيري العلاقة. لقد شعر بالجرح والغضب لأن ابن عمه خانه. ولتجنب غضب تيري وبقية العائلة، انتقل درو للعيش في ولاية أخرى. والآن صارت فجيعة آن فجيعتين: فقد خسرت حبيبها وخسرت أيضاً الرجل الذي كان يرعى طفليها. كيف ستعيش حياتها الآن؟

المرأة تحتاج إلى ترابط أسري قوي

إن العلاقات المشابهة لعلاقة آن ودرو ليست شائعة، ولكنها تحدث. فقد قدمت استشاراتي للكثيرين من أمثال آن وتيري، وكانت كل حالة تؤكد لي مدى حاجة المرأة إلى الترابط الأسري القوي. ورغم الميل السائد حالياً لدى الأزواج الصغار في المجتمعات الغربية إلى أن يتجنبوا إنجاب الأطفال، فإنني ما زلت أعتقد أن لدى الغالبية العظمى من النساء غريزة قوية لإنشاء أسرة. وفوق كل ذلك، تريد المرأة من زوجها أن يتخذ دور القائد في العائلة وأن يلتزم بالرعاية الأخلاقية والتعليمية لأطفالها. والسيناريو المثالي لهذا أن تتزوج المرأة من رجل تتطلع إليه وتحترمه، ثم تربي أطفالها على أن يسعوا ليصبحوا مثل أبيهم.

فكما تقول الحكمة القديمة: "التعليم في الصغر كالنقش على الحجر". وبغض النظر عن الخلفية الثقافية لمعظم الزوجات اللاتي تحدثت معهن، فإنهن يوافقن على مضمون هذه الحكمة. وهن يتوقعن أيضاً أن يلعب أزواجهن دوراً رئيسياً في هذا "التعليم في الصغر".

يبدو أن النساء يعرفن بالفريزة ما اكتشفناه نحن علماء النفس من خلال الأبحاث والممارسة: أن الأب له تأثير عميق على الأطفال. لقد كان لأبي تأثير عميق على تطوري

الأخلاقي والتعليمي. ربما لم يكن أبي يعلم ذلك في وقتها، لأنني كنت أختلف دوماً معه في الكثير من المسائل. ولكن عندما وصلت إلى مرحلة البلوغ، وجدت نفسي أميل إلى آرائه أكثر مما أختلف معها. وهذا التطور في قيمي الخاصة كان مهماً للغاية بالنسبة لأمي، وأنا متأكد أنها تدين له بالكثير من الفضل في تدريبي بالطريقة التي أرادتها لي.

في العائلات التي لا يكون فيها الأب مهتماً بتطوير أطفاله، تحاول الأم يائسة أن تشجعه على أن يتغير. فهي تشتري له الكتب المتخصصة في التربية وتتركها في الأماكن المريحة له. وتحاول أن تجعله يحضر الندوات التي تناقش هذه الموضوعات. وقد تطلب منه حتى أن يتحدث مع أخصائي نفسي متخصص في مشاكل العائلات على أمل أن يثير فيه درجة أعلى من الاهتمام والالتزام الأسري. ورغم هذا، فقد لا تؤتي جهودها إلا القليل من الثمار، حيث ستُصاب في أغلب الأحيان بالإحباط بسبب الأعذار والتأجيل والردود غير المتحمسة الأخرى من زوجها. وليس من المستغرب أن تلجأ زوجة مثل هذه إلى رجال آخرين في العائلة أو بين الأصدقاء لتلبية احتياجاتها. ربما تعتقد هي أن الأطفال هم من يحتاجون إلى دور الرجل في حياتهم، ولكن الحقيقة أنها هي التي تحتاج إلى ذلك. فهي بحاجة إلى رجل بجوارها يُسهم في تربية أولادها. في بعض الأحيان، يقوم الجد بهذا الدور، وفي أحيان أخرى، يظهر رجل مثل "درو" ويحتل دور الأب مع أطفاله، ودور الزوج مع الأم كحبيب لها.

ما الذي تعنيه الأم حقاً حين تقول إنها تريد أن ينعم أطفالها "بأب جيد"؟ من خلال هذه الملحوظة، يمكن أن نرى توقعات الأم للمسئوليات التي تريد أن يتحملها الأب. ومن المثير للسخرية، أن هذه المسئوليات قد تتعارض مع حاجته هو إلى الدعم الأسري، والتي ناقشناها بالتفصيل في الفصل السابق. ولكي يتعامل الزوجان مع هذا الموقف، يجب عليهما أن يتواصلا بشكل صريح في جانبين مهمين: الوقت والتدريب.

الأبوة تحتاج إلى الوقت.. الكثير من الوقت

بالإضافة إلى إعطاء زوجته خمس عشرة ساعة من الاهتمام الكامل، وقضاء ما يزيد عن خمسين ساعة في العمل، يجب على الرجل أيضاً أن يخصص وقتاً لأسرته. وبإمكان الرجل أن يقوي صلته بأطفاله بأن يوفر لهم ما أسميه "الوقت المميز للعائلة".

لا يجب الخلط بين هذا الوقت وبين الوقت الذي يقضيه الأبوان في إطعام الأطفال وتغيير ملابسهم ورعايتهم للتأكد من سلامتهم. فالوقت المميز للأسرة هو ذلك الوقت الذي تجتمع فيه معاً لهدف واحد صريح وهو تعليم الأطفال قيم التعاون والاهتمام ببعضهم البعض.

وأنا أنصح بتوفير خمس عشرة ساعة لهذا الوقت المميز للأسرة. في البداية، قد يبدو توفير هذا الكم من الوقت في جدول الأب أو الأم مستحيلاً. ربما في الأسبوع الأول ستتمكن من توفير خمس ساعات فقط لأسرتك، ولكن إذا زدت هذا الوقت بمقدار ساعة واحدة أسبوعياً، فإنك في خلال عشرة أسابيع ستصبح على المسار الصحيح، بأقل مجهود.

وما الذي يمكن أن تفعله في هذه الساعات؟ فكّر في الأنشطة التالية:

- تناول الوجبات معاً كعائلة.
- الخروج للمشي أو التنزه بالدراجات.
- أداء الشعائر الدينية.
- عقد اجتماعات للعائلة.
- الاستمتاع بالألعاب الجماعية.
- حضور الأحداث الرياضية.
- القراءة للأطفال قبل النوم.
- مساعدة الأطفال في التخطيط المالي.
- مشروعات العائلة (تأكد من أنها ممتعة للأطفال وليست عبئاً عليهم).

من الطبيعي أن تتضمن قائمتك العديد من الأشياء الأخرى التي تستمتع بها، فكل عائلة لها أولويات مختلفة. هدفك هو لم شمل العائلة معاً؛ وأثناء هذا الوقت عليك أن تشجع أفراد الأسرة على مساعدة بعضهم، وإظهار روح التعاون. اجعله وقتاً للمرح مع أولادك، وليس وقتاً للتشاحن. وعندما يعرف الأطفال أن الأب والأم سيمنحانهم الاهتمام الكامل، فإنهم سيتطلعون إلى هذا الوقت بشغف.

وإذا كان أطفالك أقل من اثني عشر عاماً، فستتمكن بسهولة من تحفيزهم لقضاء الوقت معك بهذا الشكل. ولكن بمجرد أن يبلغوا مرحلة المراهقة، سيحتاجون منك إلى المزيد من الإبداع من أجل إثارة اهتمامهم. فهم الآن يرغبون في قضاء المزيد من الوقت مع أصدقائهم، وبالتالي سيقل وقت تواجدهم مع العائلة. ولتعويض هذا، عليك بابتكار أحداث جيدة التخطيط تستهدف المراهقين؛ وإلا فإنهم سيعبرون عن استيائهم وعدم رضاهم بقوة وبوضوح.

إذا كان أطفالك قد نشئوا على هذا الوقت المخصص للعائلة، فإنهم سيظلون يستمتعون به وهم مراهقون. إن هذا لا يعني أنك لن تواجه تحديات مع أطفالك المراهقين الذين سيكون دوماً لديهم خطط أخرى، ولكن عندما تضيف إلى تخطيطك بعض التروي، وربما المزيد من المال، فإنك ستتمكن من ابتكار أشياء *يوافق* المراهقون على المشاركة فيها.

أما العائلات التي تبدأ في تطبيق الوقت المميز للعائلة وأطفالها كبار أو في مرحلة المراهقة، فقد تجد منهم معارضة كاملة. في الحالات التي يحتدم فيها الجدال بين الآباء وأبنائهم حول هذا الموضوع، قد يحدث أذى لجميع الأطراف أكثر مما نتوقع من الفائدة، لدرجة أنني أنصح بأن تنسى العائلة موضوع الوقت المميز بالكامل؛ فهم ببساطة -وللأسف الشديد- ضاعت عليهم الفرصة.

معظم المتخصصين في التربية يدركون أن التأثير في الأطفال الصغار أسهل كثيراً من التأثير في المراهقين أو البالغين. اتبع نصيحتهم وبينما أطفالك لا يزالون صغاراً ابذل كل ما في وسعك لكي تطبع فيهم القيم الأخلاقية الراقية ومبادئ العائلة والتي يمكن أن تفيدهم وتبقى معهم طوال عمرهم. تذكر أن هدفك هو تدريب طفلك على "ما يجب أن يكون عليه" مع وضع احتياجاته المستقبلية في الاعتبار. وإذا أخذت مسألة وقت العائلة بجدية في مراحل النمو المبكرة لأبنائك، فلن تعاني معهم فيما بعد، ولن تندم على أنك تجاهلت أبناءك في هذه المرحلة المهمة في حياتهم.

الأبوة تحتاج إلى التدريب.. الكثير من التدريب

إذا أردت أن تربي أبناءك جيداً، فعليك أن تواجه حقيقة أنك ستحتاج إلى بعض التدريب الجيد من أجل اكتساب المهارة المطلوبة لذلك. فليس هناك من يتعلم تربية الأبناء من تلقاء نفسه، بغض النظر عما يقوله لك الآخرون أو عما تقوله الأمثال والحكم الشعبية.

ورغم أن الرجال والنساء يستفيدون من دورات تربية الأبناء، فإنني أعتقد من خلال خبرتي أن الرجال يستفيدون منها أكثر. يعتقد بعض الناس خطأ أن الأبوة أو الأمومة غريزة تولد مع الإنسان، فإما أن يكون أباً جيداً أو أبا سيئاً، وليس هناك ما يمكن أن يفعله الإنسان لتحسين ذلك. ولأنهم يؤمنون بذلك، فهم يقاومون دورات التدريب التي أنصحهم بها.

لم يكن تيري، زوج آن، يؤمن بأن التدريب سيفيده بأي شكل. ولأنه كان على وعي بالعادات السيئة التي جعلت منه أباً بشعاً، فإنه كان يتجنب قضاء الوقت مع أطفاله. كان درو يعرف ما الذي يجب عمله مع الأطفال أكثر من تيري، وبالتالي سمح له تيري بلعب الدور الذي كان يجب أن يلعبه هو. ولكن بغض النظر عما حدث، فتيري وحده يمكن أن يلعب دور الأب الحقيقي. وليت تيري أدرك أن بوسعه أن يتعلم المهارات المطلوبة! فمثل أي مهارة

أخرى. يمكن للإنسان أن يحسّن مهارات الأبوة بقراءة الكتب المتخصصة أو بأخذ بعض الدورات. ولو أن تيري أخذ مثل هذا التدريب وصار خبيراً في الأبوة، لكان أطفاله استمتعوا بحضوره بشكل هائل. ولكان هو شعر بالراحة وهو بينهم. والأهم من ذلك، أن تيري كان سيلبي واحداً من أهم الاحتياجات الأساسية لزوجته.

هناك مئات من الكتب الجديدة التي تتناول موضوع الأبوة تظهر في محلات الكتب وعلى أرفف المكتبات العامة كل عام. ابحث عن الكتب التي تعرض لك نصائح معقولة حول كيفية تحسين علاقتك بأبنائك، وليس عن الكتب التي تنصحك بالتحكم فيهم. وعلى المدى البعيد، ستجد أن تحسين علاقتك بهم أكثر فعالية من التحكم فيهم.

وهناك أعداد لا حصر لها من الدورات التي تُعقد حول كيفية تدريب الأطفال. إذا كانت هذه الدورات تركز على احترام الأب لأبنائه وتحسين التواصل معهم، فهي يمكن أن تفيدك أيضاً. وأعتقد أن الاحترام والفهم المتبادلين يشكلان أساس أي نظام تدريبي فعال.

تمتلئ الكتب التي تتناول موضوع الأبوة بالمعلومات حول كل شيء بدءاً من كيفية تنظيف الحمامات وحتى إجبارهم على الدخول إلى السرير في مواعيد معينة. ولكن بالنسبة لحاجة المرأة لأب جيد لأطفالها، فإن أهم ناحية يجب أن يتحسن فيها الزوج هي تهذيب الأطفال بصورة صحيحة. والأهم من ذلك، يجب على الزوج أن يتعلم كيف يعمل مع زوجته على تهذيب الأطفال. وفيما يلي نعرض بعض الخطوط الإرشادية العامة للآباء:

١. تعلم أن تكون ثابتاً في سلوكك

إذا لم تكن ثابتاً في سلوكياتك مع أبنائك، فسيكتشفون بسرعة أن تطبيق القواعد يعتمد على حالتك المزاجية. وللأسف، يقع الكثير من الآباء في أخطاء من هذا النوع. فإذا كان الوالد سعيداً، فبوسع الأطفال أن يفعلوا أي شيء، كأن يجروا في المنزل، أو يرموا الأشياء، أو يقفزوا على السرير، أو يصرخوا في وجه بعضهم، أو يحاربوا بعضهم برشاشات المياه داخل المنزل. ولكن عندما يكون الأب غاضباً، فعليهم أن يحذروا ويحسنوا التصرف! فأي حركة من أي نوع يمكن أن تجعل الأب ينفجر في وجههم.

يجب على الأطفال أن يتعلموا الفرق بين السلوك المناسب وغير المناسب. الآباء الذين لا يتبعون منهجاً ثابتاً مع أطفالهم لا يرون نفس السلوك من الأطفال على أنه خطأ بشكل دائم. فصراخ الطفل بملء رئتيه لا يكون خطأ إلا عندما يحتاج الأب إلى التركيز على شيء ما أو عندما يكون مستاءً. ولكن في التربية الصحيحة، يقوم الأب بوضع قواعد لأطفاله، ويلتزم بتطبيقها في كل الأحوال والأوقات، ويهذب أبناءه إذا خالفوها.

٢. تعلم أن تعاقب أطفالك بصورة صحيحة

رغم أنني أعارض استخدام العنف، فإنني لا أعترض على قيام الأب بصفع ابنه على مؤخرته. فالأطفال الذين لا يقوم آباؤهم بتهذيبهم بالصفع أبداً في الغالب يجنحون. استخدم العقاب البدني بحكمة، وتعلم متى يكون مناسباً لطفلك وفي أي سن (بصفة عامة، أنا أنصح الآباء بالتخلي عن الصفع على المؤخرة عندما يصل الابن إلى السنة السابعة أو الثامنة من العمر).

ومن الممكن استخدام العقاب غير الجسدي أيضاً بشكل فعال في الكثير من المواقف. ولكن استخدمه لمساعدة ابنك وليس لإيذائه أو جرحه. وأكثر أشكال العقاب غير الجسدي شيوعاً هو سحب الامتيازات الممنوحة للطفل، ولكن يجب استخدام هذا الشكل بحرص. فبعض الآباء حسنو النية سحبوا من أبنائهم المراهقين بعض الحقوق الأساسية، مما دفع هؤلاء المراهقين إلى الهروب من البيت أو فعل أشياء حمقاء أخرى.

ولا تنسَ أكثر الوسائل فعالية في تهذيب الأطفال في بعض الأحيان: المكافآت. استخدم المكافآت بشكل مناسب، وتأكد من أنك تكافئ الطفل ولا تقدم له "رشوة". يجب أيضاً أن تربي أبناءك بحيث لا يتوقعون مكافأة على كل تصرف جيد يقومون به. وفي الناحية الأخرى، فإن المكافأة المناسبة في التوقيت المناسب يمكن أن تساعد الطفل كثيراً في تغيير سلوكه، خاصةً إذا كنت تستخدمها لمعالجة عادة سيئة لدى الطفل.

٣. تعلم كيف تصل إلى اتفاق مع زوجتك

يجب على الرجال أن ينظروا إلى مسألة تدريب الأطفال على أنها مجهود مشترك بينهم وبين زوجاتهم. فإذا سنحت الفرصة للأطفال، فإنهم سيعقدون "صفقة" مع أمهم للتحايل على القواعد التي وضعها الأب. وعندما يطلب الطفل الحصول على امتياز معين، يجب أن يقوم الأب والأم بمناقشة هذا الموضوع على انفراد ثم يعطيا الطفل رداً متفقاً عليه.

عليك أيضاً أن تتوصل إلى اتفاق مع زوجتك حول كيفية تهذيب أطفالك. فالرأي الذي يشترك فيه الوالدان يحظى باحترام أكبر لدى الأبناء ويكون له ثقل أكبر لديهم. وعندما يعرف الأبناء أنكما اتفقتما على قرار معين معاً، سيقل احتمال مقاومتهم له.

في الكثير من العائلات، رأيت كيف ينجح الأبناء في التلاعب بالأب أو الأم، أيهما يشعرون أنه يحبهم أكثر. على سبيل المثال، الأب يحابي ماري، والأم تفضل جوان. لذلك، عندما ترغب ماري في الحصول على النقود، فإنها تذهب إلى أبيها الذي يحاول أن يعطيها ما تريد بدون أن تعرف أمها. وعندما تعرف جوان بهذا الأمر، فإنها تطلب نفس المعاملة. تحاول الأم أن تجعل الأب يعطيها نفس المقدار من المال، مما ينتج عنه خلاف بين الأب والأم.

لكي تتجنب هذا، يجب أن تُتخذ كافة القرارات بموافقة الأب والأم معاً. وإذا لم تتمكنا من الاتفاق، فلا تفعلا شيئاً.

إن طريقة تهذيب الزوج لأبنائه تؤثر بشكل كبير في رصيده في بنك الحب لدى زوجته. فالنساء تتأذى للغاية من التهذيب غير المناسب أو الخشن بشكل مبالغ فيه، وفي الغالب يتصرفن كما لو أن العقوبة التي أوقعها الأب على الأبناء قد وقعت عليهن. بشكل شخصي، وبالطبع يؤدي هذا إلى السحب من حساب الزوج في بنك الحب لديهن. لذلك، يجب على الرجل أن يحرص على الوصول إلى اتفاق مع زوجته قبل أن يفرض عقوبة تهذيبية على أبنائه. فإذا كانت العقوبة ستؤذيها، فستُتاح لها الفرصة لتغييرها أو تعديلها. ستحتاج الزوجة أيضاً إلى تشجيع زوجها على تبني نظام عقوبات يزيد من حبها له. وعندما يتفق الأب مع الأم، فإن رصيده لديها سيزيد لأنها ستدرك أنه يضع مشاعرها في الحسبان.

٤. تعلم كيف تفسّر القواعد

يحتاج الأطفال أن يفهموا *لماذا* تأمرهم بفعل هذا الشيء أو ذاك. يجب أن يتعلم الأب على وجه الخصوص أن يفسر بوضوح وصبر القواعد التي يطلب من أبنائه اتباعها. في بعض الأحيان، يمكن أن يدور الحوار كما يلي:

الأب: "جوني، اذهب إلى غرفة نومك ورتّب سريرك".

الابن: "لماذا؟".

الأب: "لأننا نريد تربيتك على تنظيم أمورك والمحافظة على نظافة نفسك وممتلكاتك".

الابن: "لماذا؟".

الأب: "لأن النظافة تجعل الناس الذين يعيشون معك يشعرون بإحساس جيد ويحبون العيش معك".

الابن: "لماذا؟"

الأب: "فقط اذهب إلى غرفتك وقم بترتيب سريرك ***لأنني قلت ذلك***!".

الابن: "آه.. حسناً".

يمكنك بسهولة أن تفهم رد فعل الوالد على هذه السلسلة التي لا تنقطع من الأسئلة، ولكن المشكلة أن عبارة "لأنني قلت ذلك" لن تفيد الابن كثيراً. عندما تشعر بالإحباط، فإن استعراض عضلاتك كأب على ابنك قد يحل المشكلة -لأنك ستجعل الابن ينفذ ما تقوله- ولكنك بهذا تكون قد فوّت على نفسك الفرصة لشرح منطقك لابنك. وفي مواقف مثل هذه، يمكنك من خلال الإجابة بصبر عن أسئلة ابنك المتكررة أن توصل بشكل غير مباشر، ولكن بوضوح، قيمك الأخلاقية والشخصية لابنك.

٥. تعلم كيف تتعامل مع الغضب

معظم الرجال يشعرون بإغراء استخدام الغضب كوسيلة لتوصيل عدم رضاهم عن سلوك الطفل. وقد يلجأ البعض منهم أيضاً إلى السلوك العنيف وضرب الطفل أو جرحه. هذه السلوكيات غير المناسبة من الأب لن تؤدي المطلوب منها، ولم أجد في كل دراساتي عالم نفس واحداً ينصح باستخدام الغضب بأي شكل من أشكاله كوسيلة لتدريب الأطفال. تحكم في غضبك *قبل* أن تقوم بتهذيب الطفل. فعندما تفصل بين شعورك وبين الإجراء التهذيبي، ستصبح تصرفاتك كأب أكثر فعالية.

الأبوة تتطلب الالتزام

بعض الرجال يرون أن الحاجة إلى الالتزام العائلي تلقي بأعباء ثقيلة عليهم. وفي بعض الأحيان يرون أن هذه الأعباء تفوق طاقتهم. فهم ليسوا مطالبين فقط بأن يكونوا أزواجاً رائعين يمنحون زوجاتهم الحب ويجرون معهن المحادثات ويتعاملون معهن بصراحة ويقدمون لهن الدعم المادي، وإنما صار الآن عليهم أن يكونوا آباء رائعين أيضاً ويوفروا لأبنائهم الوقت والتدريب المطلوبين. ولأنهم يخشون أن يفشلوا في كل هذا، فإنهم يهملون دورهم كأباء ويتركون مسألة التربية برمتها لزوجاتهم. ولكن عندما يفعل الزوج هذا، فإنه يفقد احترام زوجته، ويضيع رصيده في بنك الحب لديها.

وفي الناحية الأخرى، فإن الرجال الذين قبلوا عن طيب خاطر تحدي الأبوة يقولون إن هذا التحدي جعلهم يشعرون بدرجة أكبر من الإشباع الزوجي. والمجهود الذي يبذلونه يعود عليهم أضعافاً مضاعفة من خلال حب زوجاتهم لهم. وكما يقول قانون هارلي التاسع للزواج:

> **الزوج الجيد أب جيد.**

ابحث عن بعض الكتب أو الدورات التي تجعلك أباً أفضل، واقضِ الوقت مع أبنائك، وسوف تبتهج لأنك فعلت ذلك!

أسئلة له

١. هل قطعت على نفسك عهداً بالالتزام تجاه أسرتك؟ وكيف ترجمت هذا من حيث الوقت المميز الذي تقضيه مع عائلتك، ومن حيث التدريب لصقل مهاراتك كأب؟

٢. هل تعاني من مشاكل مع الغضب؟ العقاب؟ الثبات؟ الاتفاق مع زوجتك حول أسلوب تهذيب أطفالك؟

٣. هل تشعر بأن المسئوليات ترهقك؟ هل جربت أن تتحدث مع زوجتك في هذا الشأن؟ هل بدا لك أنها تتفهم موقفك؟
٤. هل لديك خطة اتفقت عليها مع زوجتك لحل مشاكل الالتزام تجاه العائلة والأبوة على مدار الشهور القليلة القادمة؟ إذا لم يكن الأمر كذلك، فهل تنوي الحصول على بعض المساعدة في حل هذه المشكلة؟

أسئلة لها

١. اكتبي بعض المهارات التي أتقنها زوجك فيما يخص تربية الأطفال.
٢. اكتبي قائمة بالمهارات التي تعتقدين أنه يجب أن يسعى لتطويرها فيما يخص تربية الإطفال.
٣. كم ساعة تقضونها معاً في أنشطة وقت العائلة المميز.
٤. كيف حاولتِ إقناع زوجك بأنكم بحاجة إلى هذا الالتزام تجاه العائلة؟ هل يمكن أن تفكري في وسيلة أكثر فعالية؟
٥. هل حاولتِ تشجيع زوجك على قضاء وقت كل أسبوع مع العائلة؟ هل هناك وسيلة أكثر فعالية؟
٦. هل حاولتِ أن تشجعي زوجك على تثقيف نفسه في مهارات الأبوة؟ كيف يمكن أن تفعلي هذا بشكل أكثر فعالية؟

أسئلة لهما معاً

١. هل توصلتما إلى اتفاق حول كيفية تهذيب الأطفال؟ إذا لم يكن الأمر كذلك، فخصصا بعض الوقت لمناقشة هذا الموضوع والتوصل إلى اتفاق حول ما تجدانه عادلاً.
٢. على كل واحد منكما شرح قيمه الأخلاقية للآخر. سيساعد هذا في تفسير هذه القيم للأطفال.
٣. اشتركا في إحدى المجلات العائلية للتعرف على الأنشطة الممتعة التي يمكن أن تقوموا بها في وقت العائلة المميز.

١٢

إنه يحتاجها أن تفتخر به:

الإعجاب

ما أن رأت "لويز" اللوحة التي رسمها تشارلز حتى لمعت عيناها بالإعجاب والإثارة وقالت له: "أوه، تشارلز، أشكرك، يالها من لوحة جميلة! لم يهدني فنان عملاً أصلياً له من قبل. يا لك من فنان موهوب".

"لا أعتقد أنني موهوب بهذه الدرجة يا لويز، فلا يزال أمامي طريق طويل".

"أنت تقلل من قدر نفسك، يا عزيزي. أنت فنان رائع. أنا أعرف ما يكفي عن الفن لكي أؤكد لك صحة ما أقول. أنت دائماً ترسم لوحات جميلة. أنت فنان رائع، وأنا فخورة بك".

في أيام الخطوبة، كان هذا هو نوع الحوار المعتاد بين لويز وتشارلز، فقد كانت تكيل له المديح بشكل مستمر، وكان هو يشعر بإحساس رائع، فلم يكن أحد يمدحه بهذا الشكل من قبل.

أما بعد الزواج، فقد بدأت ملاحظات المديح التي تلقيها لويز على مسامعه تتغير. فقد رضي تشارلز بوظيفته في التصميمات التجارية ولم يهتم بمستقبله الفني بشكل يثير حماسها كما كان في الماضي. لقد أرادته لويز أن يصبح فناناً مشهوراً. ولما بدأت تقتنع أنه لن يطور

مهاراته لبلوغ هذا الهدف، نقصت كلمات الإعجاب تدريجياً حتى توقفت تماماً.

وفي أثناء ذلك، وجد تشارلز نفسه أكثر تآلفاً مع ليندا زميلته في العمل التي كانت مهتمة بالتصميم والرسومات، ومعاً تمكنا من إنتاج بعض العروض الرابحة. وذات يوم، بينما كانا يتناولان الغداء، بدأ تشارلز يبوح لها بهمومه: "هل تعرفين يا ليندا، أعتقد أن زوجتي على صواب. فأنا لم أفعل الكثير من أجل تطوير مستقبلي الفني. أنا كسول أكثر من اللازم".

"كسول!". قالتها ليندا معترضة: "كيف يمكن أن تفكر فيك بهذا الشكل؟ هل تعرف هي مدى صعوبة عملنا؟ لماذا، أنا لا أعرف أي شخص في مثل سنك وتفوق عليك فيما حققته في مجال الفن. إن زوجتك فقط لا تفهم طبيعة مجالنا. بالإضافة إلى هذا، أنت واحد من ألطف الرجال الذين قابلتهم في حياتي. يجب أن تعرف أنها امرأة محظوظة أنها تزوجت شخصاً رائعاً مثلك".

كاد لسان تشارلز ينعقد ولم يدر ما يقول، ولكنه أخيراً تمكن من الكلام: "أشكرك يا ليندا، لطيف منك أن تقولي ذلك".

"إنها ليست مسألة لطف، فأنا بالفعل أعني ما قلته".

ظل تشارلز يشعر بلذة هذا الإطراء طوال اليوم. أخيراً هناك من يقدره لما هو عليه الآن، وليس لما يمكن أن يصبح عليه ذات يوم. من الجيد أن يرقى لتوقعات شخص ما، على سبيل التغيير.

لم يمض وقت طويل، حتى انخرط تشارلز وليندا في علاقة محرمة. وعندما عرف رئيس الشركة بأمر هذه العلاقة، أرسل لويز وتشارلز إلى عيادتي لكي نساعدهما على حل المشكلة. وبعد انتهاء الجلسات، تعلمت لويز أن تعبر عن إعجابها الذي تشعر به تجاه زوجها، بدلاً من أن تضغط عليه من أجل تحقيق إنجازات أكبر.

لماذا يحتاج الرجل إلى الإعجاب؟

من بين المبادئ التي علمتها للويز أن الإعجاب الصادق من المحفزات الرائعة لمعظم الرجال. فعندما تخبر المرأة الرجل بأنها معجبة به، فإن هذا يمكن أن يلهمه لإنجاز المزيد. فهو يرى نفسه قادراً على تحمل مسئوليات جديدة وإتقان مهارات أعلى كثيراً من مستواه الحالي. وهذا الإلهام يساعده على تجهيز نفسه لتحمل مسئوليات الحياة.

والإعجاب لا يحفز الرجل فقط، وإنما يعد أيضاً مكافأة على إنجازاته الحالية. فعندما تخبره بأنها تقدره لما قام به بالفعل، فإن هذا يمنحه إحساساً بالرضا أكثر مما يشعر به عندما يقبض شيك راتبه. يجب على الزوجة أن تقدر زوجها لما هو عليه بالفعل، وليس لما يمكن أن يصبح عليه إذا ارتقى بنفسه لمستوى توقعاتها.

وبالنسبة لبعض الرجال -الذين لديهم صورة هشة عن ذاتهم- يمكن للإعجاب أيضاً

أن يساعدهم في الثقة بأنفسهم. بدون هذا الإعجاب، يصبح هؤلاء الرجال حساسين أكثر تجاه نقاط ضعفهم. وهم في الغالب يكرهون رؤية الأخصائي النفسي لأنهم لا يرغبون في أن يصبحوا عرضة للانتقاد. وغالباً يأتون إلى عيادتي بحجة أنهم يرغبون في "مساعدة زوجاتهم على التغلب على مشاكلهن العاطفية".

وفي حين أن الانتقاد يجعل الرجال دفاعيين، فإن الإعجاب يحفزهم ويزيد طاقتهم. يتوقع الرجل -ويحتاج- أن تصبح زوجته من أشد المعجبين به حماساً. وهو يستمد ثقته من دعمها، ويمكن في العادة أن يدفعه تشجيعها إلى تحقيق المزيد.

تقدير الذات يبدأ من البيت

التقدير المتدني للذات من أكثر المشاكل شيوعاً والتي أساعد عملائي على التغلب عليها. وللأسف، فإنه يبدأ مع الإنسان في مرحلة مبكرة جداً، في البيت، أثناء مرحلة الطفولة. في معظم الأحيان تقريباً، يكون الشخص الذي لديه آراء متدنية حول نفسه قد عانى من وجود أصدقاء أو أفراد عائلة ينتقدونه ويشتكون من تقصيره، وبالتالي فهو يتوقع من الآخرين أن يستمروا في هذا النمط الانتقادي لسلوكياته. وبشكل خاص، يتوقع أن تكمل زوجته معه من حيث انتهى أبواه وتستمر في تذكيره بتقصيره وفشله.

في مثل تلك الحالات، أنصح عميلي برفض هذه التقييمات السلبية، وأشجعه على إحاطة نفسه بأصدقاء وأقارب يرون قيمته وإنجازاته. وفي الغالب، يؤدي هذا التغيير البسيط إلى حل المشكلة، وفي خلال أسابيع، يتحسن تقدير الشخص لذاته بقدر هائل. فالبيئة التي يشيع فيها الانتقاد والشكوى خطيرة على الصحة الذهنية للإنسان، وعلى العكس عندما يحيط الإنسان نفسه بأشخاص يشجعونه ويدعمونه فإن هذا يُظهر أفضل ما فيه ويطلق الشرارة للتميز والعبقرية.

في حياتي الشخصية، أدركت التأثير القوي للإعجاب لأن الله أنعم عليّ بجدة كانت معجبة بي للغاية. وما زلت أتذكر كيف كانت تخبرني وأنا طفل صغير بأنني كنت عبقرياً وموهوباً أكثر من أي شخص آخر في العالم. ورغم أن هذا الاعتقاد المضلل نوعاً ما قد سبب لي بعض المشاكل الاجتماعية وأنا في الحضانة، فإن توجهها ناحيتي وضع داخلي بذور الثقة بالنفس.

وعندما كنت في المدرسة الثانوية، راجع أحد الاستشاريين درجاتي الدراسية ونتائج اختباراتي وقرر أنني لا يمكن أن أنجح في الكلية، وأنه من الأفضل لي أن أفكر بجدية في العمل اليدوي بدلاً من إكمال تعليمي. ولكن لأن جدتي قد علمتني خلاف ذلك، فإنني دخلت الكلية وأديت بشكل أفضل كثيراً مما توقع هذه الاستشاري وأكملت تعليمي حتى حصلت على درجة الدكتوراه. وبالتأكيد لولا تشجيع وإعجاب جدتي، لكان من الممكن أن أصدق رأي الاستشاري

فيّ وأحرم نفسي من ميزة هذا التعليم المتقدم.

لا شك أنك سمعت القول الشهير: "وراء كل رجل عظيم امرأة عظيمة". وأنا أحب أن أعدل هذا القول وأصوغ منه حكمة هارلي السادسة:

> **وراء كل رجل، يجب أن تكون هناك**
> **زوجة معجبة به.**

السير الذاتية تثبت صحة هذا القول، وحياة كافة الرجال تدل عليه: فالرجل يزدهر بسبب إعجاب زوجته به. وإلى درجة كبيرة، يدين الرجال بالفضل لزوجاتهم لهذا النوع من الدعم العاطفي الذي بدونه تتآكل ثقتهم بأنفسهم، وهي المصدر الرئيسي لنجاحهم.

كيف يمكن التعبير عن الإعجاب بصدق؟

قبل أن تبدأ الزوجة في كيل المديح لزوجها، يجب أن أنبه إلى نقطة مهمة. لا يجب على الزوجة أن تزيّف المديح. إن قولها بعض كلمات المديح ببساطة لزوجها دون أن تشعر بها بالفعل يمكن أن يضر أكثر مما يفيد. فلكي يكون للمديح قيمة، يجب أن يكون نابعاً من مشاعر صادقة. على سبيل المثال، عندما كانت جدتي تقول لي إنها تراني شخصاً ذكياً فإنها كانت تؤمن بهذا فعلاً، وعندما شعرت بالصدق في كلامها صدقته واقتنعت به.

أنا الآن أستطيع أن أسمع العديد من الزوجات يقلن لأنفسهن: *"حسناً يا د. هارلي، ولكن ماذا نفعل إذا كان الزوج مصدراً دائماً للإزعاج؟ وماذا إذا كان يفشل في كل شيء يفعله؟ كيف يمكن أن تتعلم الزوجة أن تعجب بشخص مثل هذا؟"*.

هذه الأسئلة مهمة وتتطلب إجابة رصينة.

الخطوة الأولى في تعلم كيفية التعبير عن الإعجاب هي أن تتعلم المرأة كيف تشعر بالإعجاب فعلاً. وعندما تنتهي من هذا، يمكنها أن تتعلم كيف تعبر عنه بصدق.

خطة لإيجاد الإعجاب

أنتِ بحاجة إلى خطة تساعدك في التعبير عن مشاعر الإعجاب الحقيقية. وهذا يعني أن إعجابك بزوجك يجب أن يكون صادقاً وحقيقياً، بدون تلاعب بالكلمات، أو تزييف.

لقد رأيتِ من قبل كيف يعمل بنك الحب، وكيف أن تعلم الزوجين لتلبية احتياجات بعضهما يؤدي إلى إيجاد الشعور بالحب. حسناً، إيجاد الشعور بالاحترام في قلب الزوجة يعمل بنفس الطريقة. فعندما يتعلم الزوج أن يلبي أهم خمسة احتياجات عاطفية لزوجته، فإنها ستجد نفسها تستجيب بشكل طبيعي ويتدفق الحب والاحترام منها تجاهه. وبالعكس، إذا لم يقم الرجل بتلبية هذه الحاجات، فإنها لن تتمكن من التعبير عن إعجابها به بصدق،

وهو الشيء الذي يحتاجه منها. لذلك، يمكن أن نلخص القول بإن إعجابها به يعتمد على قدرته على الوفاء باحتياجاتها الزوجية الأساسية.

وعندما نضع هذه الملحوظة في الذهن، فإن خطتنا ستصبح مساعدة المرأة على إدراك أن زوجها قد أشبع لها حاجاتها الأساسية.

الخطوة ١: تحديد السمات التي تزيد الإعجاب أو تدمره.

يجب أن تقوم الزوجة بكتابة قائمتين: الأولى تصف السمات التي تعجبها في زوجها، والثانية تصف السمات التي تدمر إعجابها به. وفي كلتا القائمتين، تقوم المرأة بتجميع هذه السمات تحت الاحتياجات الخمس الأساسية والتي ناقشناها بالفعل. وإذا كانت إحدى السمات لا تدخل بشكل مباشر تحت إحدى هذه الحاجات، فعليها أن تضعها تحت أقرب حاجة ممكنة.

وكمثال على ذلك، دعنا نلقِ نظرة على القائمة التي أعدتها "راشيل" لتقييم زوجها "جون":

السمات التي تعجبني	السمات التي تدمر إعجابي بزوجي
الحب	**الحب**
١. يمسك بيدي عندما نكون معاً.	
٢. يعانقني عندما يأتي من العمل.	
٣. يرسل إلي رسائل حب وزهوراً.	
المحادثة	**المحادثة**
٤. يتحدث معي حول كيف سار يومه وكيف سار يومي.	١. عندما أشعر بانزعاج أو قلق، فإنه يدفن نفسه في عمله ولا يتحدث معي.
٥. يهتم بنشاطاتي اليومية ويناقشها معي.	
الدعم المالي	**الدعم المالي**
٦. يكسب دخلاً جيداً يدعمني ويدعم أطفالي.	
الأمانة والصراحة	**الأمانة والصراحة**
٧. دائماً يخبرني أين كان ويترك لي رقم الهاتف الذي يمكنني الاتصال به في حالة الطوارئ.	٢. عندما يضايقه شيء، ينكره، لدرجة أنني قد لا أعرف أنه منزعج.

السمات التي تعجبني	السمات التي تدمر إعجابي بزوجي
الالتزام العائلي	**الالتزام العائلي** ٣. لا يوفر لنا ما يكفي من الوقت لنجلس مع أطفالنا كأسرة. ٤. لا يشترك في تهذيب الأطفال ويترك مسألة تدريبهم بالكامل علي. ٥. لا يُظهر أي اهتمام بأنشطة الأطفال، ولا يحضر اجتماع مجلس الآباء أبداً.

المثال السابق يبين أن جون يجب أن يلبي حاجة زوجته إلى الالتزام العائلي قبل أن تتمكن بالفعل من الإعجاب به بشكل كامل. والصعوبة التي يواجهانها في منطقة المحادثة لها علاقة مباشرة بتقصيره في الالتزام العائلي. تنزعج راشيل من قلة اهتمامه بالأطفال، وهو لا يريد أن يتحدث في الأمر. ولأنه يشعر بالإرهاق بالفعل وليس لديه وقت لمشاريع الأطفال، فقد قرر أن الحديث عن هذا الأمر لن يفيد. وعندما لا يستطيع الزوج أن يلبي حاجة الالتزام العائلي، فإن مشكلة المحادثات تظهر.

الخطوة ٢ : إجراء المبادلة

من الأسهل حل المشكلات الزوجية إذا كان كلا الزوجين بحاجة إلى تحسين قدرته على رعاية الآخر. فأنت تشعر ببعض التشجيع إذا عرفت أنك لست الوحيد الذي يجب أن يقوم ببعض التغييرات، وأن شريك حياتك عليه أن يتخذ بعض الإجراءات التصحيحية أيضاً. لذلك، من الناحية العملية، سيصبح بإمكانك تشجيع شريك حياتك على إجراء بعض التغييرات في سلوكه إذا كنت أنت نفسك مستعداً لإجراء بعض التصحيحات على سلوكك. إضافة إلى ذلك، جهز نفسك لرد فعل دفاعي من شريك حياتك عندما يقرأ قائمتك. ولكن باللطف والصبر، يمكن للزوجة أن تثبت لزوجها الذي يسعى إلى إرضائها أنه سينجح في ذلك. أثبتي له أن مخاوفه غير صحيحة.

وبمجرد إتمام الخطوة الأولى، وسرد كافة نقاط الضعف والقوة، اتفقا معاً على التغلب على السمات التي تدمر الإعجاب لأي منكما. في الوضع المثالي، يتم إجراء مبادلة بين كافة البنود التي سردتموها في القائمة.

منذ عدة سنوات مضت، جاءني "بين" و "شارلوت" لطلب الاستشارة، وقد ساعدتهما على إنشاء قوائم مثل التي ذكرتها سابقاً. بمجرد إتمام هذه القوائم، ظهرت كافة مشاكلهما الزوجية وطفت على السطح. فقط أعطتني شارلوت قائمة مكونة من أربع وعشرين ورقة

بخط صغير بها الأشياء التي يفعلها زوجها وتدمر احترامها له. أما قائمة الزوج فقد احتوت على بند واحد فقط: أنها ليست معجبة به بشكل كافٍ. في زواج مثل هذا، كانت شارلوت تقوم بمهمة رائعة في تلبية احتياجات زوجها، في حين كان هو يفشل في تلبية احتياجاتها تماماً. وبسبب هذا الفشل، لم تستطع شارلوت أن تعجب بزوجها. لقد كان وضعاً صعباً لأنني لم أستطع أن أفكر في أي مبادلة. وفي نهاية المطاف، عندما شرحت له ببساطة أنه من الممكن أن يفقد زوجته، تحفز بين وقام ببعض التغييرات. وعلى مدار عام كامل، بدأ يتعامل مع كل مشكلة على حدة حتى يتم حلها. وكلما نجح في حل مشكلة، كان إعجابها به يزداد، حتى أبلغني في نهاية المطاف أنها صارت فخورة به.

إذا وجدت نفسك في موقف مثل بين وشارلوت ولم تستطع إجراء مبادلة لأنك تلبي بالفعل كافة احتياجات شريك حياتك، فاشرح له أن كل ما لديك للمبادلة هو إعجابك به. فإذا لم يكن هذا حافزاً كافياً، فربما ستحتاج إلى مساعدة أخصائي لتحفيزه على البدء.

وبمجرد أن تتم المبادلة (إن أمكن)، وتصبح مستعداً لحل المشاكل التي تزعج شريك حياتك، انتقل إلى الخطوة التالية.

الخطوة ٣: لا يمكنك تغيير السمات، ولكن يمكنك تغيير العادات

أنت الآن بحاجة إلى تغيير طريقة تفكيرك في الناس، وفي شريك حياتك على وجه الخصوص. فنحن نميل إلى تصنيف الناس بحسب سماتهم. فالشخص إما أن يكون لطيفاً أو مزعجاً، ذكياً أو غبياً، وهكذا. والمتخصص في علم النفس السلوكي لا يحب العمل مع سمات الشخصية، وإنما يفضل العمل مع العادات. فهو يقول لك: "أنا لا أستطيع أن أعلمك أن تصبح لطيفاً، فاللطف ليس عادة وإنما هو سمة شخصية. ولكنني أستطيع أن أعلمك أن تزيد من ابتساماتك وتقلل من انتقادك للناس لأن هذه عادات، ونحن بإمكاننا تغيير العادات، فهل سيفيدك هذا؟".

وإذا قلت لهذا المتخصص: "أريد أن أكون نحيفاً"، فإنه سيرد عليك: "لا أستطيع أن أعلمك كيف تكون نحيفاً لأن النحافة سمة. ولكنني أستطيع أن أعلمك كيف تقلل من طعامك، لأن تناول الطعام عادة".

وهذا يعني أنك تستطيع تغيير سلوك شريك حياتك إذا نسيت السمات وركزت على العادات. في الغالب، عندما تشتكي من شريك حياتك، فإنك تركز على سماته وليس عاداته. ولكن العادات هي التي يجب أن نركز عليها وبإمكاننا فعل شيء لتغييرها. لذلك، فإن أسهل حل هو أن تعيد تعريف الأشياء التي تزعجك في شريك حياتك بوصفها عادات. بهذا الشكل، سيصبح لدينا شيء نستطيع أن نقيسه ونقيمه.

على سبيل المثال، افترض أن الزوجة تريد أن يُظهر زوجها درجة أعلى من الالتزام العائلي. في هذه الحالة، عليها أن تكتب العادات التي تريده أن يتعلمها ويكتسبها:

حضور اجتماع مجلس الآباء
قضاء خمس عشرة ساعة أسبوعياً في أنشطة عائلية
القراءة للأطفال قبل النوم

بهذا الشكل، سيكون أمام الزوج هدف واضح يسعى إليه، وبإمكانه أن يبدأ في تعلم العادات المطلوبة وممارستها واستخدامها كمقياس لمدى تغيره. وسوف يرى هو وزوجته تغييراً واضحاً في تصرفاته.

ولكن انتبه: في أثناء تعلم شريك الحياة لعادة جديدة، فقد لا يتصرف بشكل ثابت وفقاً لها. فقد لا يشعر "بالراحة" حيال التغيير الذي طرأ عليه. ولكن في معظم الأحوال، بمجرد أن يكتسب العادة بشكل كامل فإن توجهه الذهني سيبدأ في التوافق مع هذه العادة، وسيصبح لديك ما أردته من البداية.

الآن، دعنا نرَ كيف يمكن للمتخصص في علم النفس السلوكي أن يساعدك في تعلم العادات الجديدة.

الخطوة ٤: تعلم العادات الجديدة

معظم المتخصصين في علم النفس السلوكي يستخدمون أسلوباً مباشراً وبسيطاً لمساعدة الناس في اكتساب العادات الجديدة:

١. قم بتعريف العادة التي تريد اكتسابها.
٢. ضع الاستراتيجية التي ستستخدمها في اكتساب هذه العادة.
٣. اتبع هذه الاستراتيجية.
٤. قيّم فعالية الاستراتيجية لترى إن كان السلوك قد تغير.

دعنا نرَ كيف نجح هذا الأسلوب مع جون وراشيل. عندما انتهى الزوجان من وضع قوائمهما، قالت راشيل إن عدم اهتمام جون بأنشطة الأطفال دمر إعجابها به. وبعد كثير من التفكير، حولت راشيل سمة "الاهتمام بأنشطة الأطفال" إلى عادة "قضاء خمس ساعات أسبوعياً في العمل مع الأطفال في أي من أنشطتهم". وقد قبل جون هذا التحدي.

وبمجرد أن تم تعريف العادة، صار بإمكان جون وراشيل أن يضعا استراتيجية لمساعدة جون على تعلم هذه العادة. وقد قررا أن تتكون هذه الاستراتيجية من ثلاثة أجزاء:

١. في الساعة السابعة من ليلة الأحد، سيسأل أطفاله عن الأنشطة التي خططوها للأسبوع.
٢. لكل طفل، سيقوم الزوج باختيار نشاط معين يستطيع أن يساعده فيه.
٣. سيخصص خمس ساعات للاستفادة منها في هذه الأنشطة.

يجب أن تتضمن كل استراتيجية حافزاً للالتزام بالعادة الجديدة، ورادعاً لمنع الارتداد إلى العادات القديمة. ومعاً، اتفق جون وراشيل على أن الحافز سيكون أن تشاهد معه راشيل مباراة كرة القدم ليلة الاثنين إذا التزم بقضاء الساعات الخمس مع الأطفال، والرادع سيكون أن يحرم نفسه من مشاهدة أي رياضة على الإطلاق طوال الأسبوع إذا لم يلتزم بذلك.

من الأسباب التي تمنع الناس من تعلم العادات الجديدة أنهم لا يوفرون لها ما يلزم من الوقت. لذلك، فقد خطط جون وراشيل أن يمنحا الاستراتيجية الجديدة فرصة كافية لمدة خمسة شهور من أغسطس حتى ديسمبر.

وبمجرد الإعلان عن الاستراتيجية الجديدة للأطفال، بدأ الجميع في تنفيذها بنشاط. التزم جون بقضاء الوقت المطلوب مع أولاده لمدة ثمانية أسابيع متتالية، ولكنه أخفق في الالتزام في الأسبوع التاسع. لقد كان لديه عدة أسباب وجيهة: فقد أصابته وعكة صحية جعلته يتأخر في عمله وكان عليه التعويض عن ذلك، كما أنه اضطر إلى إصلاح الباب الأمامي؛ وقامت أخت راشيل بزيارة لهما امتدت ليومين. ورغم هذه الأسباب الوجيهة، فإنه حرم نفسه من مشاهدة الرياضة طوال الأسبوع التالي، كما أن راشيل لم تضطر إلى مشاهدة مباراة كرة القدم معه كذلك.

وقد سارت بقية البرنامج كما هو مخطط له، وفي نهاية شهر ديسمبر قاما بتقييم عاداته الجديدة لكي يتأكدا أن الاستراتيجية قد نجحت. لقد بدت المؤشرات جيدة، فهو الآن لا يكتفي بقضاء الساعات الخمس مع أطفاله في أنشطتهم فقط، وإنما صار يخطط لأنشطة جديدة يمكنه أن يساعدهم فيها أكثر. لقد صار يستمتع بالبقاء معهم أكثر من استمتاعه بمباراة كرة القدم.

استعد للتعامل مع النكسات

عندما أعمل مع أزواج يسعون إلى اكتساب عادات جديدة، فإنني أحذرهم مسبقاً من أنهم قد يجدون أن جهودهم الأولى مخيبة للآمال. وقد تحتاج الخطة الأولى إلى عدة مراجعات قبل أن يصلوا إلى الهدف الذي يريدونه. وهذه مسألة طبيعية، لأنه لو كان حل

المشكلة سهلاً لما احتاجوا إلى اللجوء إلى متخصص مثلي لمساعدتهم فيها. وقد تبدو بعض المشاكل صعبة حتى بالنسبة للمتخصصين، ولكن في النهاية، يمكن للجميع معاً أن يتعاونوا من أجل حلها.

إن تغيير العادات القديمة المترسخة يحتاج إلى الكثير من التفاؤل والصبر. ولكنك ستجد أن مجرد تحقيق بعض "التقدم" سيجعل زواجك أفضل كثيراً وستبدأ بالشعور بتطور الإعجاب.

ماذا أفعل عندما أبدأ بالإعجاب به؟

أخبريه بذلك، بالطبع! ورغم أن هذه الإجابة واضحة، فإنها ليست بالسهولة التي تتصورينها. فربما أنك لم تتعلمي كيف تخبرين زوجك بإعجابك به. فمجرد شعورك بالإعجاب والفخر لا يعني أنك نجحتي في توصيل هذه الشعور إليه. علمي نفسك أن تفصحي عن كلمات المديح بنفس الأسلوب الذي ذكرناه لاكتساب العادات الجديدة. مرة أخرى، لا تقولي شيئاً لا تشعرين به بصدق، وإنما عبّري بأمانة عما تشعرين به بالفعل. في البداية، قد يكون الأمر محرجاً، ولكن عندما تتطور عادتك ستصبح كلماتك أكثر نعومة وتلقائية. وبهذا ستكونين قد حققتِ هدفك: التعبير عن الإعجاب الطبيعي بزوجك الذي أراده دوماً منك.

في بعض الأحيان، تخشى الزوجة من التسرع في التعبير عن إعجابها لأنها تخشى أن يتوقف زوجها عن السلوك الذي يثير الإعجاب والذي لم يتحول إلى عادة أصيلة بعد. وأنا أنصحها بأن تعبر عن الإعجاب بمجرد أن تشعر به، حتى إذا كان بسيطاً ليس كمكافأة على التغيير (يمكنك أن تجدي أساليب أخرى لمكافأة زوجك على التغيير) وإنما كتعبير حقيقي عن المشاعر.

تذكري أن الرجل *يحتاج* فعلاً إلى الشعور بالإعجاب والتقدير. فهو ينجح ويزدهر بسبب هذا الشعور. والعديد من الرجال الذين أتوا إلى عيادتي بسبب انخراطهم في علاقات خارج الزواج قالوا لي إن الإعجاب الذي يسمعونه من عشيقاتهم كان كنسمة ربيع دافئة بالمقارنة بالنقد البارد الذي يسمعونه من زوجاتهم. كيف يمكن للرجل أن يقاوم هذا؟ لا تتركي زوجك يلجأ إلى شخص خارج البيت ليحصل على الشعور بالاستحسان الذي يحتاجه، فهو يحتاج إلى الشعور بالرضا الذي يمنحه له تعبيرك عن تقديرك له. ولكن هذا لا يعني أنك مضطرة إلى تزييف هذا الشعور بالإعجاب أو أن تخبريه بأنك تحبين شيئاً يفعله بينما هذا الشيء يصيبك بالجنون، ولكن ما يعنيه هو أن تسعي معه إلى تلبية احتياجات كل منكما، ووضع استراتيجية لبناء إعجاب حقيقي به. وأنت بحاجة إلى الشعور بالإعجاب بزوجك مثلما هو بحاجة إلى مدحك له. قومي بتشجيع زوجك برقة وبصبر على الوفاء باحتياجاتك بأن تخبريه إلى أي مدى تحبين وتقدرين التغييرات التي ترينها فيه.

أسئلة لها

١. هل التعبير عن الإعجاب تجاه زوجك يمثل مشكلة لك؟ هل طلب منك يوماً أن تقللي انتقادك له أو شجعك على أن تذكري مزاياه؟
٢. هل أنت بحاجة إلى تطوير شعورك بالإعجاب تجاه زوجك أم أن الإعجاب موجود ولكنك بحاجة إلى تطوير عادة التعبير عنه؟
٣. أعدي قائمة بالتغييرات التي تحبين أن تريها في زوجك. وبعد ذلك، حولي السمات إلى عادات ثم قسمي القائمة إلى تغييرات ضرورية وأخرى غير ضرورية. إذا قام زوجك بهذه التغييرات، فهل تعتقدين أنك ستستطيعين التعبير عن إعجابك به؟

أسئلة له

١. هل أنت مدرك بشكل كامل لحاجتك إلى الإعجاب؟ بعض الرجال لا يفكرون في هذا الأمر ولا يعتقدون أنهم بحاجة إليه. ما الدليل من حياتك على أن لديك حاجة عميقة وأساسية لمديح زوجتك لك؟
٢. هل حاولت توصيل حاجتك إلى الإعجاب إلى زوجتك؟ كيف حاولت ذلك، وماذا كان رد فعلها؟
٣. ما رأيك في الخطة التي اقترحناها في هذا الفصل؟ كيف يمكنك تعديلها لجعلها تنطبق على زواجك بشكل أفضل؟
٤. اكتب قائمة بالتغييرات التي تريدها في زوجتك. حول السمات إلى عادات ثم قسم القائمة إلى تغييرات ضرورية وأخرى غير ضرورية. هل أنت مستعد لإجراء التغييرات التي تقترحها زوجتك إذا هي وافقت على إجراء التغييرات التي تقترحها أنت؟

أسئلة لهما معاً

١. طورا استراتيجية لتغيير العادات التي حددتما أنها بحاجة إلى تغيير. حددا إطاراً زمنياً لهذه الاستراتيجية وخططا لإعادة التقييم لكي تريا إن كانت قد أتت ثمارها.
٢. ناقشا عيوب توجيه الانتقاد لبعضكما البعض. كيف يمكن أن تشجعا بعضكما على التغيير دون توجيه انتقادات؟

١٣
كيف ينجو الزواج بعد العلاقة

يسألونني دائماً: "كيف تساعد الناس في الاستمرار في الزواج بعد حدوث علاقة (العلاقة التي نقصدها هنا هي العلاقة المحرمة التي تتم خارج إطار الزواج)؟ وماذا تخبر الزوجين عندما تقع هذه الطامة بينهما؟"

وأسلوبي الذي أتبعه في علاج الزواج من العلاقات يدور حول كلمتين: الرقة، والحزم.

فمن يقعون في حبائل العلاقة يحتاجون إلى الاهتمام والحب، وبخاصةً الطرف الذي تعرض للخيانة. وفي نفس الوقت، إذا حدث أن اكتشفت الزوجة خيانة زوجها، يجب ألا تلجأ إلى التصرفات الهستيرية، وإنما عليها، إذا أرادت أن تنقذ زواجها، أن تتخذ بعض الإجراءات الحازمة.

الخطوة ١ : هل تريدين إنقاذ زواجك فعلاً؟

أولاً، يجب أن تسألي نفسك هل تريدين حقاً إنقاذ زواجك والنجاة به من هذه العاصفة. في الغالب، كان زواجك يعاني من المشاكل منذ فترة ليست بالقصيرة، سواء كنت على دراية بهذا أم لا. فأنتِ أو زوجك لديكما حاجات لم تتم تلبيتها، وهذا هو الذي سمح للعلاقة أن تتطور. ولأنك المتضررة الأولى من هذه العلاقة، ربما تشعرين بإغراء توجيه أصابع الاتهام إلى زوجك وتتسرعين في طلب إنهاء الزواج. وعندما يأتيني زوجان لطلب الاستشارة في مثل

هذه المواقف. فأنا أحاول أن أبين لهما أن الطرف الذي تورط في العلاقة ليس هو المذنب الوحيد في هذه الورطة. فالعلاقات تبدأ لأن حسابات بنك الحب قد فرغت ببطء. ورغم أن هذا قد لا يكون مستساغاً في وقت اكتشاف العلاقة، فعلى الزوجة أن تسأل نفسها: "كيف انخفض حسابي في بنك الحب لدى زوجي إلى هذه الدرجة؟ ما الحاجة التي فشلت في تلبيتها له؟"

الخطوة ٢ : لا تقبلي باستمرار العلاقة

ثانياً، لا تقبلي باستمرار العلاقة ولو حتى لدقيقة واحدة. ربما أنك فشلتِ بشكل أو بآخر في تلبية بعض الاحتياجات لزوجك، ولكن هذا لا يعني أنه ليس مسئولاً عن هذا السلوك شديد التدمير. وكما قلت في الفصل ١ ، فإن الزواج علاقة حصرية يسعى فيها الزوجان لكي يصْبحا شيئاً واحداً. واستمرار العلاقة يلغي هذا المعنى.

تحتوي ملفات الاستشارات الخاصة بي على عدد مثير للدهشة من الحالات التي ترضخ فيها المرأة وتقبل باستمرار علاقة زوجها مع أخرى، بهدف أن يستمر الزواج، وذلك بدوافع ومبررات شتى.

وأنا أتعاطف مع هؤلاء الناس ولكن علي أن أقول أنه بمجرد أن تبدأ العلاقة، فإن هذا يدمر أساس الزواج الذي ترغب المرأة في استمراره. وإذا كانت الزوجة ترغب في إنقاذ الزواج حقاً، فمن الواجب عليها أن تتخذ بعض الإجراءات الواضحة والحازمة، كما سنذكر هنا. وأنا أنصح الزوجة المتضررة أيضاً أن تأخذ جانباً صارماً ومستقلاً وتكون مستعدة للابتعاد عن زوجها بشكل مؤقت إلى أن يتمكنا من حل المسألة معاً. وبغض النظر عما تفعله الزوجة، يجب أن توضح للزوج المخطئ أنها لن تقبل استمرار هذه العلاقة أبداً.

الخطوة ٣ : اعرفي ما الذي يجب أن تتوقعيه

معظم العلاقات لا تؤدي إلى الطلاق، وإنما إلى التصالح. ولكن عملية التصالح يمكن أن تستمر شهوراً، ويمكن أن تكون مؤلمة بشكل لا يُحتمل بالنسبة للزوجة. وإذا كانت الزوجة جاهزة ومستعدة لما ستواجهه، فإن هذا لن يخفف من معاناتها فقط، وإنما سيزيد من فرص نجاة زواجها أيضاً.

وأفضل طريقة للاستعداد هي أن تعرف الزوجة السيناريوهات المحتملة التي يمكن أن تسير عليها الأمور. وبعد أن شهدت الكثير من الزيجات التي تعرضت لمثل هذا الموقف، يمكنني أن أسرد بعض أكثر هذه السيناريوهات شيوعاً. أول الاحتمالات هو أن يرفض الزوج أن يتخلى عن العلاقة.

وأنا أنصح الزوجات بوضع قاعدة صارمة من حديد أن الزوج صاحب العلاقة يجب أن يتوقف بشكل نهائي عن هذه العلاقة فوراً ولا يرى شريكته في العلاقة أو يتحدث معها

مرة أخرى أبداً. وأنا دائماً أشبّه هذه العلاقة المحرمة بالإدمان. على سبيل المثال، مدمن الكحوليات يجب أن يمتنع عن الاحتكاك بكافة أشكال الكحوليات إذا أراد أن يتوقف عن هذا السلوك الإدماني. وكما هي الحال مع الكحول، يجب التحكم في إغراء العودة إلى العلاقة يوماً وراء يوم. وأفضل طريقة لكي ينقذ الزوج نفسه من براثن هذه العلاقة هي أن يتجنب أي احتكاك بينه وبين شريكته في العلاقة.

ومرة وراء أخرى، رأيت أن الأزواج الذين ينخرطون في علاقات محرمة يفشلون في اتخاذ إجراءات صارمة ونهائية لقطع العلاقة. قد يتمكن الزوج من منع نفسه عن العلاقة بشكل جدي في البداية، ولكن إذا لم يكن عاقد العزم، فإنه قد يرتد إليها مرة أخرى. في بعض الأحيان، أشعر بأن الرجل فقد حكمه السليم وصارت تجذبه قوة لا يستطيع مقاومتها تجاه العلاقة.

لا يمكن تجاهل التأثير الدائم لهذه العلاقة. فحساب الشريكة في بنك الحب يظل كما هو لأنه ليست هناك عمليات سحب. ويظل شعور الرجل تجاهها ساكناً في قلبه في انتظار ما يحركه، ويكون على استعداد للتجدد فوراً بمجرد أن يتقابلا من جديد. لكي ينسى الرجل هذه العلاقة، يجب أن ينخفض حساب الشريكة في بنك الحب لديه. والذكريات المؤلمة وحدها هي التي تقلل حساب الحب وتسحب من رصيد الشريكة. ولكن عندما تكون هذه الشريكة في منافسة مع الزوجة، فإنها تتجنب أي خبرات غير سارة مع الزوج عن قصد.

فإذا لم يكن الزوج مستعداً لإنهاء العلاقة فوراً، فعلى الزوجة أن تكون مستعدة لانفصال يمكن أن يكون طويلاً عنه. وأنا أنصح به في البداية من أجل حماية مشاعر الزوجة المتضررة، ولكن المشكلة أن الصدمة التي تتعرض لها الزوجة من العلاقة يمكن أن تشعرها بعدم الأمان لدرجة أنها تسعى للبقاء بجوار زوجها لتستمد منه الشعور بالأمان. ولكن هذا يجعل الصدمة العاطفية أسوأ، بالطبع. وفي الغالب يحتاج الزوجان إلى استشاري زواج حتى يتمكنا من إيقاف علاقتهما مؤقتاً. وبمجرد إتمام الفصل المؤقت بين الزوجين، يستمر الاستشاري في مساعدتهما ويقوم بتطمين الزوجة مؤكداً لها أنها اتخذت القرار الصحيح.

وهذا الفصل المؤقت بين الزوجين يساعد في حماية مشاعر الزوجة المتضررة. ولكن هناك سبب وجيه آخر لهذا الفصل، وهو أن الزوجة ستتوقف عن إشباع الحاجات التي كانت تشبعها لزوجها قبل العلاقة. وفي معظم الحالات، سيدرك الزوج أن شريكته في العلاقة لا تشبع له سوى حاجة واحدة أو اثنتين، في حين أن الزوجة تشبع له أكثر من ذلك بكثير. وعندها سيدرك الزوج أنه "لا يستطيع الحصول على كل شيء". كما أن هذا الفصل بين الزوجين سيسمح بحدوث خبرات غير سارة بين الشريكين في العلاقة، مما يؤدي إلى خفض حساب الشريكة في بنك الحب لدى الزوج!

وعندما يتخذ الزوجان القرار أخيراً بالتصالح وتجنب كافة أشكال التعامل مع الشريكة، فإن ذلك سيتم على أمل أن تتمكن الزوجة من تلبية حاجات زوجها التي كانت

تلبيها له الشريكة بشكل أيسر مما تستطيع الشريكة أن تلبي الحاجات التي كانت الزوجة تشبعها لزوجها. ومن بين العقبات المهمة التي تمنع الزوج من هجر الزوجة إلى الشريكة وجود الأطفال والعائلة. فالشريكة لا تستطيع أن تحل محل الزوجة أبداً، ولكن الزوجة *بوسعها* أن تحل محل الشريكة.

يجب أن تتوقع الزوجة أن يعود الزوج إلى رشده في نهاية المطاف، ولكن قبل أن أشرح لها ما يجب أن تفعله عند هذه النقطة، دعونا نتعرف على ما يجب أن تتوقعه الزوجة في مثل هذه المواقف، وذلك من خلال قصة "أليكس" و "إلين".. و "هارييت".

تشريح العلاقة

تنهد أليكس بهدوء وهو يمد يده لكي يطفئ النور، ثم مال على إلين وطبع قبلة على خدها ثم همس: "تصبحين على خير، يا عزيزتي".

لم يأته رد منها، فقد كانت غارقة في النوم. لم يكن هذا مفاجئاً لأليكس، وهو يعرف أنها ستغضب إذا أيقظها لكي يمارسا الجماع. تمدد أليكس على السرير ثم غطى جسمه حتى كتفيه. منذ فترة طويلة، توقف أليكس عن الرثاء على حاله، فهو يعرف أن عليه أن يواجه الحقيقة وهي أن إلين لم تعد مهتمة بالجماع. لقد كانت مهتمة به ذات يوم، في السنوات الأولى من زواجهما، قبل أن يأتي الأطفال.

في الصباح التالي، عندما استقل أليكس قطار السابعة والنصف متوجهاً إلى العمل، قابل هارييت وفريد اللذين يعملان معه في نفس الشركة. وعندما فتح أليكس الصحيفة وبدأ يقرأ فيها، تذكر أن جدول مواعيده خالٍ في فترة بعد الظهر.

توجه لهما أليكس بالحديث: "إن رفيقي في الغداء سافر خارج المدينة اليوم. فهل يود أي منكما أن يتناول الغداء معي اليوم؟".

قال فريد: "أنا آسف، سأكون في الطرف الآخر من المدينة في وقت الغداء".

نظر أليكس إلى هارييت، وهي امرأة طويلة وممشوقة القوام، حريصة على الدراسة والتعلم، ومتوسطة الجمال. أجابته بابتهاج: "أنا أحب أن أتناول الغداء معك".

خطر على بال أليكس أنه لم يرَ هارييت منذ فترة. لقد كانت زميلته في الدراسة ثم انقطعت الزمالة بينهما لعدة سنوات حتى بدأت في العمل معه في نفس الشركة. وتجددت الصداقة بينهما بعدها بعدة شهور عندما بدءا العمل معاً في نفس الفريق لتثبيت نظام كمبيوتر جديد. ولكن بمجرد اكتمال هذه المهمة، انتقل أليكس إلى الطابق الخامس في حين ظلت هارييت في الطابق السابع في الشركة.

وعلى الغداء، قال لها أليكس: "أتعلمين، أنا سعيد أن صديقي الذي كان سيتناول معي الغداء سافر خارج المدينة اليوم".

أجابته بابتسامة: "وأنا أيضاً. فأنا أفتقدك منذ أن انتقلت إلى الطابق الخامس. كان يجب أن نتقابل قبل ذلك".

قال أليكس: "نعم. إن العمل على هذا المشروع كان من أمتع المهام التي عملت فيها مؤخراً".

هاربيت: "إن نظام الكمبيوتر الذي قمنا بتركيبه يثبت نفسه كل يوم، فالتأخير في الطلبيات انعدم تقريباً".

ضحك أليكس: "هذا لا يفاجئني، فعندما نعمل أنا وأنتِ معاً لا يمكن أن نفشل".

وعندما غادرا بعد انتهاء الغداء، اتفق أليكس وهاربيت على اللقاء مرة أخرى في الأسبوع التالي. وبعد فترة قصيرة، صار لقاؤهما على الغداء في وسط الأسبوع يحتل مكاناً دائماً في جدول مواعيدهما. في أحد اللقاءات، أعطت هاربيت لأليكس كتاباً عن برمجة الكمبيوتر، وبعدها بعدة أسابيع، رد لها الجميل بتقديم سوار متواضع ولكنه جميل. وعندما أعطاها السوار على الغداء، أشرق وجهها ومالت ناحيته وطبعت قبلة رقيقة على وجنته.

قال أليكس بارتباك: "هاربيت، يجب أن أكون صادقاً معكِ، لقد صرت متعلقاً بك للغاية. لقد صار الأمر بالنسبة لي أكثر من مجرد صداقة".

ردت عليه بصوت خفيض: "أليكس، أنا أشعر بهذا الإحساس أيضاً".

أليكس: "أنا لم أخبرك بشعوري تجاه زوجتي إلين أبداً..."

طمأنته هاربيت: "ولست مضطراً لذلك..."

أليكس: "ولكنني أريد ذلك. فأنا لم أستطع التحدث مع أحد حول هذا الأمر من قبل. وأريد أن أتحدث فيه الآن".

هاربيت: "إذن، تفضل. أنا منصتة".

أليكس: "عندما تزوجنا، لم يخطر ببالي أنني على وشك الدخول في ورطة كبيرة. فقد تخيلت أن بيننا الكثير من الاهتمامات المشتركة، وسنقضي الكثير من الوقت معاً، ولكن كل المشاعر بيننا جفت في خلال عام أو ما يقارب. الآن هي تهتم بشئونها وأنا أرعى شئوني. فهي لا تحب أن تتحدث معي حول أمورها، وفي بعض الأحيان تشتكي من أنني لا أكسب ما يكفي من المال. وفي معظم الأوقات، عندما أعود إلى البيت ليلاً، أشعر كأنني أدخل إلى مستشفى المجانين...".

استمعت له هاربيت بصمت وتعاطف؛ وبعدها مر عليها أليكس في بيتها "ليتحدثا".

في الصباح التالي، عندما استيقظ أليكس في سرير هاربيت، نظر إليها وتعجب كم هي جميلة. قبلها على كتفها وابتسم وهي تفتح عينيها. همست: "مرحباً، أيها الرجل الوسيم".

"مرحباً أيتها المرأة الجميلة".

بعد هذا المساء، صار هاربيت وأليكس مهووسين ببعضهما. فلم يمر أليكس من قبل بمثل هذه التجربة المتحمسة والمستمرة في ممارسة الحب.

في البداية، كانت إلين تشعر ببعض الشكوك الغامضة تجاه أليكس. ولكن شكوكها سرعان ما ازدادت مع ازدياد غيابه عن المنزل. في البداية، كان يبقى في المدينة لليلة واحدة وسط الأسبوع، ولكنه بعد ذلك كان يغادر البيت طوال عطلة نهاية الأسبوع. وأخيراً، ذات ليلة، قررت إلين أن تتأكد إن كانت شكوكها في محلها أم لا، فاتصلت بـ "جيك" صديق أليكس الذي قال إنه سيقضي الليلة معه. حاول جيك أن يخبر إلين أن أليكس لم يصل إليه بعد، ولكن كلامه لم يكن مقنعاً. وعندما اتصلت به بعد ذلك، لم يرد أحد على الهاتف.

تذكرت إلين أن أليكس كان يتحدث بحرارة عن عمله في مشروع الكمبيوتر مع هارييت، وكانت تعرف أن منزل هارييت ليس ببعيد. لذلك، اعتبرت إلين أن هارييت هي المشتبه به الأول. وذات ليلة سبت، عندما اختفى أليكس عن منزله، استأجرت إلين إحدى المراهقات من جيرانها لمجالسة أطفالها ثم قادت سيارتها إلى منزل هارييت. وبمجرد أن اقتربت من منزلها، رأت سيارة أليكس عند المنعطف.

أوقفت إلين سيارتها ثم أخذت نفساً عميقاً ودقت جرس الباب. فتحت هارييت الباب وهي ترتدي الروب دي شامبر. صاحت هارييت بصوت مرتفع أكثر من المعتاد: "إلين! يا لها من مفاجأة..".

ردت إلين: "أنا آسفة يا هارييت إن بدا لك تصرفي وقحاً بعض الشيء، ولكن هناك شيء أريد أن أتأكد منه بنفسي" ثم اندفعت إلى داخل الشقة واتجهت إلى غرفة النوم مباشرة. وهناك وجدت أليكس يحاول أن يرتدي بنطاله بينما بقية ملابسه لا تزال على كرسي بجوار السرير.

"إلين.. أنا".

استدارت الزوجة وخرجت من الشقة دون أن تنطق بكلمة واحدة. لم تلمح هارييت في طريق خروجها، ولم تهتم حتى بإغلاق باب الشقة. وبمجرد أن دخلت سيارتها، انهمرت الدموع من عينيها. وفي أثناء عودتها إلى البيت، كانت تقود السيارة بشكل تلقائي وكانت تحاول إجبار عقلها الذي أصابه الخدر على التفكير. لقد بدا لها أن الطلاق هو الخيار الوحيد.

وقف أليكس وهارييت أمام النافذة الأمامية وراقبا إلين وهي تبتعد بسيارتها ثم قالت هارييت: "ماذا سنفعل؟".

أليكس: "سأحاول اللحاق بها وتهدئتها. لا تقلقي من هذا الأمر يا حبيبتي. ستسير الأمور على ما يرام".

عندما وصل إلى البيت، رأى أليكس سيارة إلين في الممر وبابها مفتوح ومحركها لا يزال يعمل. أوقف محرك السيارة وأغلق بابها ثم وضع المفاتيح في جيبه. وعند دخوله من باب

المنزل، سمع الأطفال يبكون. أخبرته جليسة الأطفال أن زوجته اندفعت إلى الطابق العلوي. دفع أليكس أجر جليسة الأطفال وسمح لها بالمغادرة، ثم صعد ليبحث عن إلين. لقد أغلقت إلين على نفسها غرفة النوم. وبعد أن نادى عليها عدة مرات، أدرك أنه من الأفضل أن يهتم بالأطفال أولاً. أخذ الأطفال إلى الخارج لتناول بعض الأطعمة السريعة، ثم أعادهم إلى البيت وأدخلهم إلى غرف نومهم. كان باب غرفة النوم لا يزال موصداً.

طرق أليكس الباب عدة مرات بلا إجابة، ثم استعطفها برقة: "إلين، من فضلك".

سمع صوت مقبض الباب ينفتح من الداخل، فحاول فتح الباب مرة أخرى. وعندما دخل أليكس الغرفة، وجد إلين جالسة على السرير وقد انتفخت عيناها من البكاء. سار ناحيتها قائلاً: "حبيبتي، أنا أشعر بالخجل من نفسي..".

ردت عليه بغضب: "إياك أن تجرؤ على مناداتي بكلمة حبيبتي!".

أليكس: "ولكن يا إلين أنا أحبك وأحب الأطفال. أنتم العالم كله بالنسبة لي. أنا لا أفهم كيف فعلت هذا بك". مرة أخرى، انخرطت إلين في البكاء، واستمر إليكس في تهدئتها.

"إياك أن تلمسني!" قالتها وهي تبتعد عنه وتدخل في منتصف السرير، "كيف تفعل هذا بي، أنا أكره مجرد النظر إليك!".

بدأت الدموع تتأرجح في عينيه وهو يقول لها: "إلين، من فضلك.. لن يحدث هذا مرة أخرى. لا بد أنني أصبت بالجنون، من فضلك امنحيني فرصة أخرى".

"أنت كذاب! لقد كذبت علي في كل تلك الليالي التي قلت إنك ستقضيها مع جيك، أليس كذلك؟!".

"إلين، من فضلك، لا..".

"لا تكذب، فهذا يزيد الوضع سوءاً".

"معك حق، لن أكذب عليك بعد الآن. صدقيني! أنا أعدك بأن هذا لن يحدث مرة أخرى. فأنت غالية علي أنت والأولاد. لقد انتهت علاقتي بها يا إلين، صدقيني".

استمر هذا الحوار حتى الثالثة صباحاً.. أليكس يرجو إلين ويطلب منها الرحمة والتفهم، وإلين تصب جام غضبها عليه. وأخيراً، بدافع الإرهاق، وافقت إلين على الهدنة وسمحت لأليكس أن ينام في السرير.

في الأيام القليلة التالية، استمر أليكس في إظهار ندمه واستطاع أن يهدئ إلين نوعاً ما. وبنهاية الأسبوع، تمكن من إقناعها بأن الجنون المؤقت هو السبب في اندفاعه نحو هارييت، وأن هذا لن يحدث مرة أخرى أبداً.

توقف أليكس بالفعل عن رؤية هارييت على الغداء، ولكنه اتصل بها في أول فرصة سنحت له. "أرغب بشدة في أن أراك، ولكنني لا أجرؤ على هذا الآن. أحبك بشدة، ولكنني

لا أعرف ماذا أفعل. . .".

"أليكس، أنا أحبك أيضاً. ولا يمكن أن أتشكك في حبي لك أبداً، ولكنني أريدك أن تحافظ على زواجك، ولا أريد أن أتسبب في طلاقك".

"هارييت، أنت جوهرة. لا تقلقي. سأبذل أقصى ما في وسعي. وإذا انتهى الأمر إلى الطلاق، فلن يكون هذا بسببك".

أمسك أليكس نفسه لمدة أسبوعين، وبعدها لم يطق صبراً وواعد هارييت على الغداء في مكان بعيد عن الأنظار. "لا أستطيع أن أمنع نفسي عن التفكير فيكِ وفي علاقتنا معاً. أنا لم أشعر بمثل هذا الإحساس في حياتي من قبلك، وأدرك تماماً أنني لن أشعر به مرة أخرى بعدك".

لم تستطع هارييت أن تفعل شيئاً سوى أن أمسكت بيد أليكس وظلت تبكي. في الأسبوع التالي، تواعدا في شقة جيك واستأنفا علاقتهما بنشاط متجدد. لقد بدا وكأنهما كانا يدخران كل طاقتهما في الأسابيع التي لم يريا بعضهما فيها. وبعد ذلك، كانا يجتمعان كلما سنحت لهما الفرصة على الغداء. لم يكن أليكس يستطيع البيات في المدينة لأن إلين كانت ستشك في الأمر. وذات ليلة سبت، لم يستطع أليكس أن يقاوم، وذهب إلى شقة هارييت. لم يكن يدرك أن إلين رأته وهو يخرج وتبعته. وتكرر نفس المشهد السابق مرة أخرى، ولكنه لم يستطع تهدئة إلين هذه المرة. أمرت إلين إليكس بمغادرة المنزل، وتقدمت بطلب للطلاق.

فكر أليكس في الانتقال للعيش مع هارييت، ولكنه تراجع عن هذا. بدلاً من ذلك، فإنه عثر على غرفة صغيرة في نزل وجلس على السرير يتدبر أمره. لقد أدرك أنه لم يشتق إلى إلين والأطفال فقط، وانما كانت لديه العديد من الأمور الأخرى التي يجب أن يفكر فيها: فهو الآن منبوذ من العائلة ومن أصدقائه، وعليه أن يدفع مبلغاً كبيراً للمحامين والنفقة ومصروفات الأطفال. وفكر أيضاً في الشركة وفي سياستها فيما يخص العلاقات والحفاظ على الأسر. من الممكن أن يفقد وظيفته، أو على الأقل تضيع عليه الترقية التالية.

ذات مساء، بعد أسبوع من انتقاله من المنزل، اتصل أليكس بإلين: "من فضلك امنحيني فرصة أخرى. أعتقد أن زواجنا كان يعاني من المشاكل قبل أن تحدث هذه العلاقة. أنا أعلم أنني كنت أتجاهل بعض الأمور ولم أشأ أن أصرّح بها وأتحدث فيها معك ومع استشاري زواج. إلين، أنا فعلاً أريد إنقاذ زواجنا وعائلتنا. هل ستذهبين لرؤية الاستشاري معي؟".

في البداية، لم تعرف إلين كيف ترد عليه. هل أليكس على صواب فيما قاله؟ ربما أنها تتحمل جزءاً من اللوم. ثم إنه يريد أن يرى استشاري زواج.

وأخيراً أجابت عليه: "حسناً، سأجرب هذا".

وقبل أن ينقضي الأسبوع. انتقل أليكس من النزل وعاد إلى البيت. تمكن أليكس من

الاتصال بهارييت مرة واحدة أجرى فيها حواراً قصيراً أخبرها فيه أنه لا يزال يحبها ولكنه لا يستطيع طلاق إلين، على الأقل ليس الآن.

وفي أثناء جلسات الاستشارة، حاول أليكس أن يعبر عن مشاعره وعن الأسباب التي يعتقد أنها أدت بزواجه إلى ما آل إليه، ولماذا كان يشعر بالاستياء من إلين.

قال الاستشاري: "أليكس، يجب أن تفصح عن المشاكل التي تراها بشكل أكثر تحديداً".

تحدث أليكس بشكل أكثر تحديداً بالفعل وذكر عدم اهتمام إلين بالجماع، وعدم اكتراثها بعمله، وعدم رغبتها في مشاركته في الأنشطة التي يستمتع بها. بعد ذلك، ذكر إزعاجها المستمر له بشأن مشاكل البيت، رغم أنها ربة منزل ولا تسعى للخروج والبحث عن وظيفة.

بينما استمعت إلين، بدأت تتساءل إن كانت هي الملومة على الإطلاق في كل هذه المشاكل التي ذكرها.

بعد ذلك، وجّه الاستشاري كلامه إلى أليكس وطلب منه أن يجيب بكل صراحة: هل لازال يحب هارييت؟

"نعم، ما زلت أحبها". قالها أليكس بمزيج من الخجل واللا مبالاة. وما لم يقله أليكس هو أنه استأنف علاقته مع هارييت وأنه لا يزال يقضي ساعات الغداء معها في شقة جيك. ولم يسأله الاستشاري عن ذلك.

في الأشهر التالية، تمكن أليكس من البقاء في الجلسات الاستشارية والاستمرار في علاقته مع هارييت. لقد خدع كلاً من إلين واستشاري الزواج وجعلهما يعتقدان أنه كان راغباً في الإخلاص لزوجته مدى الحياة. لقد تعلم أن يصبح أكثر حذراً وأقل اندفاعاً في لقاءاته المتكررة مع هارييت.

هل هذا المثلث أبدي؟

يبدو أن أليكس، وإلين، وهارييت قد تورطوا في المثلث الأبدي، وليس من الصعب أن نرى كيف حدث هذا. عندما تزوج أليكس من إلين، كانت حسابات كل منهما في بنك الحب لدى الآخر في أعلى حالاتها كالمعتاد. ولكن عندما بدأ كل منهما يتوقف عن الوفاء بتوقعات الآخر ويهمل إشباع حاجاته، أصبح أليكس ضعيفاً وعرضة لظهور شخص آخر يلبي له احتياجاته العاطفية المهمة. في أول لقاء على الغداء، زاد رصيد هارييت في بنك الحب لدى أليكس بسرعة. وتطورت العلاقة بينهما وانتهى الأمر بأليكس وهو يحب المرأتين، بدلاً من أن يكتفي بزوجته. الآن، وجد نفسه مسجوناً، فهو لا يستطيع أن يستغني عن أي منهما. فكل واحدة تلبي له بعض حاجاتها العاطفية التي لا تلبيها الأخرى.

إذاً، كيف ستسير الأمور بكل من أليكس وإلين وهارييت؟ في سنوات عملي الأولى، كان بإمكان رجل مثل أليكس أن يخدعني، ولكن عندما زاد عدد الأزواج الذين ساعدتهم مثل أليكس وإلين، فإنني بدأت أتعرف على هذا النمط السلوكي المميز، حيث لا يستطيع الطرف المخطئ أن يقطع العلاقة. وقد جربت عدة أساليب وطرق ولكن لم يكن أي منها فعالاً بدرجة كبيرة. فقد أرسلت الطرف المخطئ إلى مكان منعزل لكي يفكر في الأمر. أو طلبت حضور بعض أفراد عائلته من أجل توفير الدعم له، كلما كان ذلك ممكناً. أو تعاملت معه على افتراض أن *الالتزام* الجديد يمكن أن يغير من سلوكه. ولكن الخبرة أثبتت أن كل هذه الأساليب غير فعالة.

وأخيراً، توصلت إلى فكرة "الامتناع الكامل" التي تُستخدم مع مدمني الكحوليات. لو أن أليكس وإلين جاءاني اليوم لاستشارتي، لوضعت قواعد صارمة لأليكس تمنعه من رؤية هارييت. ولكي أضمن أن يحافظ على تعهده بعدم رؤيتها، كنت سأصر على أن يخبر إلين بجدول مواعيده وأماكن تواجده على مدار الأربع والعشرين ساعة. وإذا صرخ أليكس معترضاً على هذا الأمر، فإنني كنت سأقول له ببساطة: "أنا أعرف أن متابعة زوجتك لك على مدار الأربع والعشرين ساعة يبدو غير عادل وطفولياً، ولكن نحن نتعامل مع مشكلة خطيرة للغاية هنا. أنت تقول إنك لن ترى هارييت، حسناً، ولكن إذا كنت جاداً فإنك لن تمانع من إعطاء إلين جدول مواعيدك بحيث تكون مطمئنة أنك ستلتزم بكلامك، وتصبح قادرة على الاتصال بك في *أي وقت*. إضافة إلى هذا، يجب أن تتصل بها بشكل متكرر لكي تؤكد لها على أماكن وجودك".

ولكن هل مسألة المتابعة على مدار الأربع والعشرين ساعة هذه تنجح؟ أنا أؤكد لك أنها تنجح وتؤدي إلى نتيجة أفضل من مجرد *الثقة* ببساطة بأليكس. ولكن يجب أن أعترف بأن هذه الطريقة بها عيب واحد حقيقي، وهو أن حساب إلين في بنك الحب لدى أليكس لن يزداد عندما تقوم بمكالمات المتابعة هذه، لأن أليكس سيشعر بالضيق والانزعاج.

من الواضح أننا يجب أن نفعل شيئاً أفضل من أن نجعل أليكس يشعر بأنه متهم تحت المراقبة. الاستجابة المعتادة للزوج المخطئ الذي يذعن لهذا الطلب هو أن يصاب بالاكتئاب. فهو يحاول أن ينقذ زواجه، ولكنه يشعر بأنه بائس. فهو الآن يمتنع عن رؤية هارييت التي يحبها والتي أشبعت له بعض حاجاته العاطفية المهمة، وإضافة إلى ذلك هو واقع تحت المراقبة. إن هذا يُشعره بأنه في ورطة.

الخطوة ٤: ابدءا في تلبية حاجات بعضكما

الخطوة الرابعة في برنامجي لإنقاذ الزواج بعد حدوث العلاقة، توفر وسيلة لتجنب هذه الورطة التي يشعر بها أليكس. يجب أن تتعلم إلين أن تلبي الحاجات العاطفية التي كانت

هاربيت تلبيها لأليكس. طبعاً نحن نعرف أن أليكس أخطأ لأنه ذهب إلى هاربيت لتلبية هذه الاحتياجات، ولكن على إلين أن تتعرف على هذه الاحتياجات العاطفية غير المشبعة لديه والتي تركته ضعيفاً أمام امرأة مثل هاربيت.

إذا صارت الأمور على ما يرام، فإن إلين ستجعل نفسها متاحة لأليكس أكثر وستتعلم الاستمتاع بمشاركته في أنشطته المفضلة. وفي السيناريو المثالي، ستقرأ إلين بعض الكتب عن الكمبيوتر والبرمجة لكي تتعرف بشكل أفضل على وظيفة أليكس. ولإضافة اللمسات الأخيرة، يجب أن تقدم له إلين بعض الدعم الأسري وتتوقف عن إزعاجه بالشكوى من أنه لا يكسب ما يكفي من المال أو يقوم بالأعمال المنزلية.

كل هذا يمكن أن يستغرق أسابيع أو شهوراً. وعلى الأرجح، لم يكن أليكس يظهر لإلين ما يكفي من الحب، ولهذا السبب كانت لا ترغب في ممارسة الجماع معه. بالإضافة إلى هذا، على أليكس أن يتلقى بعض التدريب على إجراء المحادثات مع إلين. وبدلاً من أن يكتفي بإدانة إلين لعدم اهتمامها بعالم الكمبيوتر، فإن عليه أن يتعلم كيف يتحدث معها عن اهتماماتها ومشاعرها هي. فلدى إلين حاجة عميقة للمحادثات المميزة التي كان أليكس يجريها مع هاربيت.

ومن الواضح أن حاجة إلين الأنثوية الأساسية للأمانة والصراحة قد تضررت بشكل خطير. وسيتعين على أليكس أن يعمل بجد ولفترة طويلة حتى يستعيد ثقتها، ولكنه يستطيع أن يفعلها.

ولو قدمت استشاراتي لأليكس وإلين لنبهت إلين إلى نقطة مهمة جداً وهي أنها بدأت السير على طريق طويل ومليء بالمطبات. في البداية يجب أن تتوقع بعض المردود الإيجابي لجهودها ولكنها يجب ألا تتوقع أن مجرد بعض التغييرات في سلوكها ستحول أليكس فجأة إلى زوج محب ومخلص ومهتم بها. فكما ذكرت، سيكون رد فعل أليكس المبدئي هو الإحباط والاكتئاب. ولو وصف أفكاره بأمانة لأخبر إلين أنه يقضي الكثير من الوقت في التفكير في هاربيت. ويجب على إلين أيضاً أن تتوقع بعض الكذب والخداع من أليكس في فترة ما. فأليكس سيشعر بإغراء أن يتسلل لمقابلة هاربيت مرة أخرى.

وبغض النظر عن مدى إخلاص إلين في تلبية حاجات أليكس، فإنه سيظل يشعر بالحب تجاه هاربيت لبعض الوقت. ولكن من الممكن أن يبدأ أليكس وإلين في إعادة بناء زواجهما بأن يبدءا في تلبية احتياجات بعضهما الأساسية. وبإمكانهما أن يعيدا إشعال جذوة الحب بينهما، ولكن كل هذه الجهود قد لا تنجح بشكل فوري في إطفاء شعلة الحب بين أليكس وهاربيت. قد

ينخفض لهيب هذه الشعلة الآن، ولكنها قد لا تنطفئ بالكامل. وكما أن مدمن الكحول يظل مدمناً طوال الحياة، فإن أليكس سيظل ضعيفاً أمام هاربيت طوال الحياة، ولذلك يجب ألا يراها أو يجتمع بها بأي شكل مرة أخرى.

وعندما أخبر زوجة ما بأن زوجها الذي شرد عنها وانخرط في علاقة سيظل دوماً ضعيفاً أمام شريكته في هذه العلاقة، فإن رد فعلها المعتاد هو أن تصاب باليأس والقنوط.

وسيكون الرد الشائع هو: "فلماذا إذن أبقى معه من الأساس؟".

أجيب أنا: "لأنك تحبينه وتريدين إنقاذ زواجك ونفسك من هذه الفوضى البشعة. وأنا أكره أن أقول هذا الكلام مثلما تكرهين أنت سماعه، ولكني رأيته يتكرر مرات كثيرة. يجب أن تقبلي حقيقة أن زوجك سيظل ضعيفاً أمام امرأة أخرى، ورغم هذا سيظل بوسعك أن تُبني علاقة حب أقوى بينك وبينه".

لقد وجدت أن قطع الرجل لعلاقته مع شريكته بعد إصلاح الأمور بينه وبين زوجته أصعب من قطع المرأة علاقتها مع شريكها. لست متأكداً من السبب في ذلك. ربما لأن النساء لا يشعرن بالراحة عند الارتباط برجلين. طوال التاريخ، في الثقافات التي تسمح بالتعدد، نجد أن معظم هذه الثقافات تسمح للرجال بالارتباط بعدة نساء، في حين لا تسمح بالعكس. يرجع علماء الاجتماع هذا الأمر في العادة إلى اعتبارات اقتصادية (حيث يستطيع الرجل أن يعول عدة نساء، ولكن لا تستطيع النساء في العادة أن يعلن الرجال)، ولكن السبب قد يكون عاطفياً، حيث يحب الرجل أن تكون له عدة زوجات في حين أن المرأة لا تحب أن يكون لها عدة أزواج.

لذلك، نواجه مشكلة خطيرة مع الأزواج الذين يشتركون في علاقة خارج الزواج. فقد رأيت الأزواج يبنون علاقات رائعة مع زوجاتهم ثم يعودون مرة أخرى إلى شريكتهم في العلاقة ربما بعد خمس أو ست سنوات من النعيم الزوجي. وعندما أسأل أحدهم عن السبب يقول إنه يشعر بشوق شديد لهذه المرأة وأنه لا يزال يحبها. وفي نفس الوقت، يؤكد أنه يحب زوجته إلى حد بعيد ولا يفكر في تركها أبداً.

وأنا أعتقد أن هذا الرجل يقول الحقيقة. فهو مرتبط بالاثنتين بشكل ميئوس منه، ويحتاج إلى كل المساعدة التي يمكنه الحصول عليها من أجل أن يبتعد عن شريكته ويظل مخلصاً لزوجته. وأنا في الغالب أنصح هذا الرجل بأن يستمر في زيارتي مرة كل ثلاثة إلى ستة أشهر بشكل دائم حتى نتحدث عن كيفية سير الأمور معه وعن مدى نجاحه في البقاء بعيداً عن شريكته. فهو يجب أن يستسلم لحقيقة أنه سيقضي بقية حياته بدونها. وبالطبع لا يمكن أن يستمر في العمل في نفس الشركة معها، والأفضل أن يعيش في مدينة أو بلد آخر بعيداً عنها. وحتى مع هذه القيود، قد تظل رغبته في لقائها قائمة.

سيصبح زواجكما أقوى من أي وقت مضى

عندما تتعلمان في النهاية تلبية أهم الاحتياجات العاطفية لبعضكما البعض. فإن حبكما وزواجكما سيصبح أقوى من أي وقت مضى. فالزوجة التي تعرف أن زوجها في اشترك في علاقة مع أخرى تتلقى ضربة قاصمة لتقديرها لذاتها. ويبدأ صراع دائم يضع كلا الزوجين في دوامة عاطفية. ولكن بمجرد أن تمر أسوأ مرحلة، فإنهما سيكتشفان أنهما يحبان بعضهما أكثر من أي وقت مضى. في الحقيقة، يخبرني العديد من الأزواج والزوجات أنهم قد تمكنوا من بناء علاقة حب أفضل مما كانا عليه قبل أن تصدمهما مسألة العلاقة هذه وتدفعهما إلى اتخاذ إجراءات بناءة لتصحيح زواجهما. فالعلاقة توفر الصدمة التي تجبر الزوجين على تلبية الاحتياجات الأساسية لبعضهما البعض. وبمجرد أن تبدأ عملية تلبية الاحتياجات، يصبح الزواج كما كان مفترضاً أن يكون عليه من البداية.

وفي كل الحالات التي شهدتها تقريباً، عندما يلتزم الزوجان بإخلاص بالبرنامج الذي أضعه لهما، ستتطور بينهما علاقة أفضل من أي وقت مضى. يقول بعض الناس إن الزوجة لا يمكن أن تثق في زوجها مرة أخرى أبداً إذا انخرط في علاقة مع أخرى. وأنا أعلم أن هذا غير صحيح. إن استعادة الحب والزواج قد يكون عملية صعبة وطويلة، ولكنها ممكنة بكل تأكيد!

١٤

من شخص غير متوافق إلى شخص لا يُقاوم

في ختام الكتاب، أريد أن ندرس بشكل مختصر مصطلحين مهمين من مصطلحات الزواج: "غير متوافق" و "لا يُقاوم".

وعندما تتعرف على معنى هذين المصطلحين، سيصبح لديك فهم أفضل للمفاهيم الأساسية التي عرضناها في هذا الكتاب، وستتمكن من تطبيقها على زواجك. إذا طالعت المصطلح الأول "غير متوافق" incompatible في قاموس American Heritage فستجد معاني مثل "متنافر" أو "غير متآلف" أو "مضاد" أو "مخاصم". وإذا طالعت المصطلح الثاني "لا يُقاوم" irresistible فستجد معاني مثل "لديه قوة جذب طاغية".

فإذا كان الزوج والزوجة لا يستطيعان الاتفاق معاً، فإننا نستخدم المصطلح الأول ونصفهما على أنهما "غير متوافقين". ورغم هذا، فقد مر على هذين الزوجين وقت كان كل منهما يجد الآخر لا يُقاوم. ولهذا السبب، فقد اتخذا القرار المصيري بالزواج من بعضهما البعض. فالزوجان يبدءان الزواج وكل منهما شخص "لا يُقاوم" ولا يصبحان غير متوافقين إلا إذا أهملا إشباع الاحتياجات الأساسية لكل منهما. وعندما يعرض شخص خارج الزواج

تلبية هذه الاحتياجات، يمكن أن تبدأ العلاقات المحرمة، وعندها تصبح الشركة في العلاقة هي التي "لا تُقاوم" وليس الزوجة.

ولكن عندما نطلق هذا الوصف على الشريكة فإن هذا يعد مضللاً بعض الشيء. فالشريكة لا تكون "لا تُقاوم بالكامل". ففي معظم الحالات، لا تستطيع الشريكة أن تُشبع كل الحاجات الأساسية للزوج، وإنما في الغالب تُشبع حاجة واحدة أو اثنتين. ولا تزال الزوجة تُشبع الاحتياجات الثلاثة أو الأربعة الأساسية الأخرى. وكما حاولت أن أوضح مرة وراء أخرى، عندما يقع الزوج في حبائل هذه العلاقة، فإنه قد يجد أنه بحاجة إلى كلتا المرأتين في حياته: الزوجة في البيت، والشريكة. وتصبح فكرة هجر إحدى المرأتين بالنسبة له لا تُحتمل.

بعض الناس الذين قدمت لهم استشاراتي يستطيعون أن يقاوموا أنفسهم ويختاروا إحدى المرأتين فقط. بعضهم يختار الزوجة، والبعض الآخر يختار الشريكة. وفي أي الحالتين، ينتقلون من الشعور بالذنب والخجل إلى الشعور بالحزن والألم. فهم يشعرون ويتصرفون بإحباط لأن الحاجات التي كان يلبيها الطرف الذي استغنوا عنه ستظل غير مشبعة.

على سبيل المثال، عندما يختار الزوج أن يعود إلى زوجته، فإنه في الغالب يشعر بأنه قام ببعض التضحيات العظيمة من أجل أسرته. فهو يرى أنه أُجبر على الاستغناء عن علاقة جنسية مشبعة، ربما العلاقة الأولى التي عرفها في حياته. ولن يفيده أي إحساس جيد يستقيه من كونه "فعل الشيء الصواب" إلا قليلاً في تخفيف آلامه أو تهدئة استيائه لفقدان ما كان يحصل عليه من العلاقة.

وإذا اختار نفس الرجل أن يهجر زوجته ويتزوج من شريكته، فإنه سيشعر بإحساس قاهر بالذنب والخجل لأنه أهمل زوجته التي أحبته واهتمت به من نواح عديدة. وإذا كان هناك أطفال، فإن إحساس الذنب والخجل سيتضاعف بسرعة. ومن الأفكار الكاذبة التي يتم الترويج لها في البرامج الحوارية في التليفزيون وفي بعض الكتب والمقالات التي تسمى وراء الضجة الإعلامية أن الطلاق لا يؤذي الأطفال بالضرورة. في بعض الحالات الاستثنائية يكون الطلاق فعلاً أهون الضررين، مثلاً عندما يكون أحد الزوجين مدمن كحوليات بإسراف، أو عندما يقوم بإيذاء أولاده أو زوجته، أو غير ذلك. ولكن في الغالبية العظمى من الحالات التي رأيتها، فإن الطلاق يدمر الأطفال. والقول بغير ذلك ليس فيه غباء فقط، وإنما فيه قسوة أيضاً.

من خلال خبرتي، فإن الزوج الذي يتورط في علاقة خارج الزواج يمكن أن يصبح أفضل نسبياً عندما يختار أن يحل عدم التوافق مع زوجته ويعيد بناء زواجه من جديد. والأزواج الذين قدمت لهم استشارتي واختاروا أن يتخلوا عن زواجهم بسبب العلاقة، وبدون بذل مجهود من أجل تحسين الزواج، يعانون من إحساس لا يهدأ بالذنب ويضيعون على

أنفسهم فرصة التمتع بزواج ناجح. العديد من هؤلاء الناس يأتون إلي بعد سنوات بنفس المشكلة في زواجهم بالشريكة التي اختاروا هجر الزوجة من أجلها. وعندما أساعدهم في حل هذه المشكلة، فإنهم يدركون أنه كان بإمكانهم أن يستخدموا نفس المبادئ لإنقاذ زواجهم الأول.

علاج عدم التوافق: العمل بدوام كامل على إشباع أهم الاحتياجات العاطفية للطرف الآخر

أسرع علاج لعدم التوافق وأقصر طريق لكي يصبح الزوج أو الزوجة شخصاً لا يُقاوم هو أن يلبي الحاجات العاطفية الأكثر أهمية لشريك حياته. فالأزواج السعداء يدركون هذا المبدأ ويكرسون أنفسهم طوال الوقت لزواجهم ويعطونه الأولوية الأولى في حياتهم. فهؤلاء الأزواج لا يبذلون المجهود فقط، وإنما يركزون على بذله في المواضع المناسبة.

لقد رأيت هذا المبدأ يؤتي ثماره في العديد من المواقف المختلفة. على سبيل المثال، كنت قد أنشأت مكتباً للمواعدة في منطقة "توين سيتيز". ومكتب المواعدة هو مكتب خدمات يهدف إلى مساعدة الناس على مقابلة آخرين لهم نفس الاهتمامات والأهداف. وبعد أن فتحت المكتب، بدأت أرى مشكلة حقيقية للغاية. فالأشخاص الذين سجلوا أنفسهم لدي -حوالي خمسمائة شخص- كانوا بحاجة إلى أكثر من مجرد فرصة للقاء الشخص المناسب. فتقريباً بدون استثناء، افتقد هؤلاء الناس المهارة الأساسية التي تؤهلهم لإشباع حاجات الآخرين. ورغم هذا، كان كل منهم يسعى بشغف إلى لقاء الشخص الذي يتمتع بالمهارة اللازمة لإشباع حاجاته هو ويهتم به هو. وكانوا يشتكون من أنهم لا يقابلون سوى الأشخاص الأنانيين وغير الحساسين. وبالطبع، لم يكونوا على وعي بأنهم هم أيضاً يعانون من هذه الأنانية وعدم الحساسية.

لذلك، أعدت تنظيم الخدمة التي أقدمها. فبدلاً من مساعدة الناس على لقاء الأشخاص المناسبين فقط، كنت أساعدهم على أن يكتسبوا المهارات المطلوبة ويصبحوا مناسبين أكثر، وجذابين أكثر للجنس الآخر.

اقتنع كثير من المشتركين في مكتبي بهذا المفهوم الجديد وقبلوا بالمجهود المطلوب لكي يتعلموا المهارات التي تؤهلهم لتلبية وإشباع حاجات الآخرين. وبالنسبة لهؤلاء الرجال والنساء، حقق مكتبي نجاحاً هادراً. في الواقع، لقد وجدوا أنهم لم يعودوا بحاجة إلى مكتب مواعدة لكي يعرفهم على الآخرين. فالمهارات الجديدة التي اكتسبوها جعلتهم أكثر جاذبية للجنس الآخر في أي مكان يذهبون إليه. والعديد منهم تزوجوا في خلال عامين.

أعتقد أن فشل مجتمعنا في تدريب الناس على إشباع احتياجات الآخرين، وبخاصة احتياجات الزوج أو الزوجة، هو السبب في ارتفاع معدلات الطلاق. فالزواج ليس مؤسسة اجتماعية بسيطة يدخلها كل إنسان لأنه "يقع في الحب ويريد أن يعيش في سعادة". فما دمنا لا نرى أن الزواج علاقة معقدة تتطلب تدريباً وقدرات خاصة على الوفاء باحتياجات الشريك الآخر في الزواج، فإننا سنظل نرى معدلات الطلاق المدمرة والمثبطة للهمة.

يجب أن يتم تدريب الأطفال في سن مبكرة جداً على أن يتعلموا كيف يلبون الاحتياجات والتوقعات التي ستكون مطلوبة منهم عندما يدخلون في مرحلة الزواج. ليس هناك سبب يجعلنا نرى كل هذه الزيجات التي تتماسك بالكاد أو يجنح أحد طرفيها للانخراط في علاقة دون أن نفعل شيئاً حيالها.

معظم هذا الكتاب يتعامل مع ما يُسميه الناس "الزيجات السيئة"، وهي تلك التي تنتهي إما بالطلاق وإما بوقوع أحد الطرفين في علاقة. لقد حاولت أن أقدم النصائح حول كيفية تجنب هذه العلاقات أو إنقاذ الزواج بعد الوقوع فيها. ولكن الحقيقة هي أنك تستطيع أيضاً استخدام النصائح الواردة هنا لكي تحول الزواج المتوسط أو الجيد إلى زواج شديد الروعة يصبح كل واحد من الزوجين فيه شخصاً "لا يُقاوم". ولحسن الحظ، بإمكانك ألا تكتفي بمجرد الحلم أن تصبح شخصاً لا يُقاوم أو تتخيل أن هذا سيحدث إذا عثرت على الشامبو أو العطر المناسب. دعنا نستعرض بسرعة الخصائص التي تجعل الرجل أو المرأة شخصاً لا يُقاوم.

الرجل الذي لا يُقاوم

أي زوج يمكنه أن يجعل من نفسه رجلاً لا يُقاوم في عين زوجته بأن يتعلم كيف يلبي أهم خمس حاجات عاطفية لها.

١. *الحب*. يخبر الزوج زوجته بأنه يحبها بالكلمات، والبطاقات، والزهور، والهدايا، والمجاملات. ويعانقها ويقبلها أكبر عدد ممكن من المرات كل يوم، ويوجد بيئة من الحب تعبر بشكل واضح ومتكرر عن حبه لها.

٢. *المحادثة*. يخصص لها وقتاً كل يوم لكي يتحدث معها. يمكن أن يتحدثا عما دار في حياتهما اليومية، أو عن أطفالهما، أو مشاعرهما، أو خططهما. ولكن بغض النظر عن الموضوع، فالزوجة تستمتع بالمحادثة نفسها لأنها تخلو من الأحكام السابقة أو الانتقاد ودائماً تكون مفيدة وبناءة. ويتيح الزوج لزوجته أن تتحدث

معه بقدر ما ترغب، ويتجاوب معها باهتمام. ولا ينشغل عنها أو يرى المحادثة معها "مجرد كلام".

٣. *الأمانة والصراحة*. يخبرها بكل شيء عن نفسه، ولا يترك شيئاً يمكن أن يفاجئها فيما بعد. ويصف لها مشاعره السلبية والإيجابية، وأحداث الماضي. وجدول مواعيده اليومي، وخططه للمستقبل. لا يتركها تأخذ انطباعات كاذبة، ويكون صادقاً في أفكاره ومشاعره ونواياه وسلوكه.

٤. *الدعم المادي*. يتحمل مسئولية البيت، وإطعام، وكساء عائلته. وإذا لم يكن دخله كافياً لتوفير الدعم الضروري، فإنه يحل المشكلة بتطوير مهاراته لزيادة دخله. لا يعمل ساعات طويلة ويحرم أطفاله وزوجته منه، ولكن يوفر الدعم اللازم لأسرته بالعمل من أربعين إلى خمسة وأربعين ساعة أسبوعياً. وحتى إذا كانت زوجته تعمل فإنه لا يعتمد على راتبها في مصروفات البيت الأساسية.

٥. *الالتزام العائلي*. يلتزم بتوفير الوقت والطاقة الكافيين من أجل التطوير التعليمي والأخلاقي للأطفال. وهو يقرأ لهم ويشترك في الرياضات التي يحبونها ويأخذهم في نزهات خارج المنزل. ويقرأ الكتب ويحضر المحاضرات مع زوجته في موضوعات تربية الأطفال حتى يجيدا تدريب الأطفال. ويجلس هو وهي لمناقشة أساليب وأهداف الأسرة حتى يتفقا معاً. ولا يبدأ في تنفيذ أي خطة لتهذيب أو تدريب الأطفال بدون موافقتها. وهو يدرك أن عنايته بالأطفال مسألة شديدة الأهمية بالنسبة لها.

وفي أي وقت تجد الزوجة في زوجها هذه الخصال الخمسة، فإنها ستجده شخصاً لا يُقاوم. ولكن لا بد من كلمة تحذير: إذا تمكن الزوج من إشباع أربع حاجات فقط، فستظل الزوجة تشعر بفراغ يلح عليها بإصرار وبلا توقف حتى يتم الإشباع. عندما يتعلق الأمر بإشباع الحاجات الأساسية الخمسة الأكثر أهمية، لن يكفي أن يحصل الزوج على نتيجة ٨ من عشرة، وإنما يجب أن يسعى للحصول على ١٠ من ١٠.

المرأة التي لا تُقاوم

يمكن للزوجة أن تصبح امرأة لا تُقاوم في عين زوجها بأن تتعلم أن تلبي له أهم خمس حاجات عاطفية له.

١. *الإشباع الجنسي.* تلبي الزوجة هذه الحاجة بأن تكون شريكة رائعة في الجماع الزوجي. تدرس الزوجة استجاباتها الجنسية لكي تدرك وتفهم ما يجلب لها أكبر قدر من المتعة والإشباع ثم تخبر زوجها بهذه المعلومة. ومعاً، يتعلم الزوجان أن يمارسا الجماع الزوجي بأسلوب مشبع وممتع في كل مرة.

٢. *الصحبة في النشاط الترويحي.* تطور الزوج الاهتمام بالأنشطة الترويحية التي يستمتع بها زوجها لكي تصبح متمكنة فيها. واذا وجدت أنها لا تستطيع الاستمتاع بها، فإنها تشجعه على التفكير في أنشطة أخرى يستمتعان بها معاً. تصبح الزوجة الشريك المفضل له في هذه الأنشطة بحيث يربط بينها وبين أكثر لحظاته متعة واسترخاء.

٣. *جمال المظهر.* تحافظ على لياقتها الجسدية وتلتزم بالحمية والتدريبات وتصفف شعرها وترتدي الثياب وتضع الزينة التي يحبها هو ويراها فيها جميلة، بحيث ينجذب إليها وهما وحدهما ويفتخر بها وهما وسط الناس.

٤. *الدعم الأسري.* تهيئ له جو البيت بحيث يصبح ملاذاً له من ضغوط الحياة. وهي تتدبر مسئوليات المنزل بطريقة تشجعه على قضاء المزيد من الوقت في البيت ليستمتع مع عائلته.

٥. *الإعجاب.* هي تفهمه وتقدره أكثر من أي شخص آخر. وتذكره بقيمه وإنجازاته وتساعده على الحفاظ على ثقته بنفسه. وهي تتجنب انتقاده، وتكون فخورة به، ليس بدافع الواجب، وإنما بدافع الإعجاب الأصيل بالرجل الذي اختارت أن تتزوجه.

وعندما يجد الرجل امرأة بها هذه الخصائص الخمسة، سيجد أنها أنثى لا تُقاوم. ولكن مرة أخرى أنبه الزوجة إلى ما سبق أن نبهت إليه الرجل، وهو أن الزوجة التي تلبي أربع حاجات فقط من الحاجات الأساسية الخمسة لزوجها سوف تترك لديه فراغاً يمكن أن يسبب المشاكل. فمثل زوجها، يجب أن تسعى الزوجة إلى الحصول على الدرجة الكاملة في الوفاء بحاجات زوجها الأساسية. فالرضا بتلبية ثلاث أو أربع فقط من حاجاته الأساسية لن يجعلها شخصاً لا يُقاوم بالنسبة له.

اكتشف أهم الحاجات العاطفية لك ولشريك حياتك

في النهاية، ربما لا تشعر بأن الحاجات العاطفية الخمسة الأكثر أهمية التي ذكرتها هنا هي الحاجات الأكثر أهمية بالنسبة لك، أو بالنسبة لشريك أو شريكة حياتك.

بكل أمانة، لا أستطيع أن أؤكد أن هذه الحاجات هي الأهم بالنسبة لكل الأزواج والزوجات. لذلك، فإنني أوفر لك الفرصة لكي تستكشف الحاجات التي ترى أنها أكثر أهمية لك ولزوجتك.

في الملحق (أ)، كتبت وصفاً مختصراً لكل واحدة من الحاجات العاطفية العشرة الأكثر أهمية، وبعد ذلك، في الملحق (ب)، وضعت لك استبياناً لاستكشاف الحاجات العاطفية عليك أن تكمله أنت وزوجتك. هذا الاستبيان سيساعدكما على تحديد الحاجات العاطفية الأكثر أهمية لكما.

يجب توسيع هذا الاستبيان بنسخه بحيث تصبح لديك مساحة كافية لكتابة إجاباتك كلها. وسوف تحتاج إلى صنع نسختين منه: واحدة لك والأخرى لشريك الحياة. وقبل إكمال هذا الاستبيان، تأكد من قراءة الملحق (أ) حتى تتعرف على الحاجات العاطفية العشرة.

وفي آخر صفحة من الاستبيان، ستُتاح لك الفرصة لتقييم كل الحاجات العشرة بحسب أهميتها لك. وهذا التقييم الأخير يساعد شريك الحياة على إدراك أهمية هذه الحاجات بالنسبة لك. ومنها سيعرف أين يجب أن يركز جهوده لتحقيق السعادة لك.

تجنب إغراء وضع الحاجات غير المشبعة فقط في أعلى القائمة. فربما كان شريك الحياة يشبع لك بالفعل بعض أهم الحاجات لديك. لا تستخدم القائمة لكي تلفت انتباه شريك الحياة فقط، وإنما استخدمها لوصف احتياجاتك بدقة. تذكر، يجب أن تكون الاحتياجات في أعلى القائمة هي تلك التي تمنحك أكبر قدر من المتعة والسعادة عندما يتم تلبيتها، وتحبطك عندما تبقى بدون إشباع.

لقد ظللت طوال الكتاب أؤكد على أنه رغم أن هذه الحاجات العشرة مشتركة بين الرجال والنساء فإن ترتيبها وأهميتها تكون معكوسة في الغالب. فأهم خمس حاجات بالنسبة للرجال تكون في أسفل القائمة بالنسبة للنساء، والعكس صحيح، فأهم خمس حاجات بالنسبة للنساء تكون في أسفل القائمة بالنسبة للرجال. وعندما تبين بوضوح أولوية احتياجاتك لشريك حياتك، فإنه يستطيع أن يستثمر وقته وطاقته بالشكل الذي يسعدك.

الوقوع في الحب من الخبرات التي ليس لها مثيل. ولكن الكثير من الأزواج لا يدركون أن الحفاظ على الحب يحتاج إلى الرعاية والاهتمام الدائمين. وقد حاولت في هذا الكتاب

أن أوفر للأزواج بعض الخطوط الإرشادية التي تساعدهم على بناء زواج أفضل. إن تعلم المهارات الجديدة يحتاج منا إلى عمل جاد ورغبة متجددة، ولكن بمجرد اكتساب هذه المهارات، فإننا سنكون قد أتقنا أهم دروس الحياة وأكثرها قيمة.

يجب عليك أنت وشريك حياتك أن تكملا هذا الاستبيان لمساعدتكما على التواصل مع بعضكما بشكل أفضل فيما يخص الاحتياجات وكيفية تلبيتها. ومع الفهم المتزايد الذي يتحقق من خلال التواصل الجيد، أرجو أن تبني زواجاً ناجحاً يدوم مدى الحياة.

الملحق (أ)

أهم الاحتياجات العاطفية

قبل أن تكمل استبيان الحاجات العاطفية الموجود في الملحق (ب)، راجع الحاجات العاطفية العشرة الأكثر أهمية التالية:

الحب

بساطة تامة، الحب يرمز إلى الأمان، والحماية، والراحة، والقبول، وجميعها من المكونات الحيوية لأي علاقة ناجحة. وعندما يكون أحد الزوجين محباً للآخر، فإنه يرسل إليه الرسائل التالية:

١. أنت مهم بالنسبة لي، وأنا سأهتم بك وأحميك.
٢. أنا مشغول بالمشاكل التي تواجهها، وستجدني بجوارك عندما تحتاج إلي.

ويمكن للعناق أن يقول هذه الأشياء أيضاً. فعندما نعانق أصدقاءنا وأقاربنا، فإننا نبين لهم اهتمامنا وحبنا. وهناك طرق أخرى للتعبير عن الحب، مثل بطاقات التهنئة، وعبارات

"أحبك". وباقات الزهور، وإمساك اليدين، والتمشية بعد العشاء، والتربيت على الظهر، والاتصالات الهاتفية، والمحادثات التي تحوي العبارات المحبة والمراعية للمشاعر كلها توصل الإحساس بالحب.

وبالنسبة للعديد من الناس، الحب هو الأسمنت الذي يمسك العلاقة. ودونه يشعر الناس بالعزلة عن بعضهم. ومع وجوده، يصبحون مرتبطين عاطفياً. فإذا شعرت بإحساس رائع عندما يكون شريك حياتك محباً لك، وبإحساس بشع عندما لا يكون هناك ما يكفي من الحب، فأنت لديك حاجة عاطفية للحب.

الإشباع الجنسي

نحن في الغالب نخلط بين الحب وبين الجنس، ولكن الحب هو التصرفات المحبة التي ليس لها أي علاقة بالجنس والتي يمكن أن تحدث بين الأصدقاء والأقارب والأطفال، وحتى الحيوانات الأليفة. أما التصرفات التي تُظهر الحب، مثل الأحضان والقبلات، والتي تتم بدافع الجنس، فهي جنس وليست حباً.

معظم الناس يعرفون إن كانت لديهم حاجة للجنس أم لا، ولكن في حالة عدم اليقين بشكل كامل، فإنني سأعرض لك بعض الأعراض الواضحة التي تبين لك هذا.

الحاجة الجنسية تكون موجودة قبل الزواج وهي مستقلة عنه. ورغم أن الزوج ربما يجد في نفسه حاجة عميقة للجماع مع زوجته منذ أن وقع في حبها، فإن هذا ليس هو نفس الشيء مثل الحاجة الجنسية. فالرغبة في ممارسة الحب عندما تكون في حالة حب مع زوجتك هي مجرد انعكاس لرغبة في القرب منها عاطفياً وجسمانياً.

الخيالات الجنسية هي علامة أكيدة على الحاجة الجنسية. في الواقع، الخيالات بشكل عام هي مؤشرات جيدة على وجود حاجات عاطفية. فإذا كنت تتخيل كيف سيكون الحال إذا تم إشباع حاجتك الجنسية بأكثر الطرق إشباعاً، فأنت على الأرجح لديك حاجة جنسية. والوسيلة التي يتم بها إشباع الحاجة الجنسية في خيالاتك هي في الغالب مؤشر جيد لميولك الجنسية.

وعندما تتزوج، فإنك تتوقع أن تشبع حاجتك الجنسية مع زوجتك، وهذا يعني أن الزوجة يجب أن تكون متاحة لزوجها ومستجيبة لرغباته حتى تشبع له هذه الحاجة بشكل كامل. والحاجة للإشباع الجنسي يجب أن تكون مقصورة على الزواج، وبالتالي يعتمد الرجل على زوجته من أجل إشباع هذه الحاجة له، فليس هناك بديل ديني وأخلاقي عن الزواج.

المحادثة

على عكس الجنس، المحادثة ليست من الحاجات التي يقتصر إشباعها على الزواج. فحاجاتنا للمحادثة يمكن أن يتم إشباعها مع العديد من الأشخاص دون أن يتعارض هذا مع الالتزامات الدينية أو الأخلاقية. ولكن لأنها من الحاجات العاطفية المهمة، فإن الشخص الذي سيشبعها بشكل أفضل سيزيد من رصيده في بنك الحب لدينا. لذلك، إذا كانت لديك مثل هذه الحاجة، فتأكد من أن شريك الحياة هو الذي يشبعها بشكل أفضل طوال الوقت.

لا يجد الرجل صعوبة في التحدث مع المرأة في فترة الخطوبة، فهذا هو الوقت المخصص "لجمع المعلومات" عن كلا الشريكين. فكلاهما يكون متحمساً لاستكشاف ما يحبه الآخر وما يكرهه، والتعرف على خلفيته الشخصية، واهتماماته الحالية، وخططه للمستقبل.

ولكن بعد الزواج، تجد الكثير من الزوجات أن الرجل الذي كان يقضي ساعات في الحديث مع خطيبته عبر الهاتف أصبح الآن غير مهتم بالمرة بالتحدث معها، وصار يقضي وقت فراغه في مشاهدة التليفزيون أو القراءة. فإذا كان الرجل يشبع حاجة المرأة للمحادثة أثناء فترة الخطوبة، فإنها تتوقع أن يستمر في إشباعها بعد الزواج.

فإذا كنت تنظر إلى المحادثة كشيء عملي، بمعنى أنها وسيلة لتحقيق غاية، فأنت على الأرجح ليس لديك حاجة ملحة لها. ولكن إذا كان لديك رغبة وتوق شديد للتحدث مع شخص ما، وإذا كنت ترفع سماعة الهاتف وتتصل بشخص ما لمجرد أنك تحب التحدث، فأنت تستمتع بالمحادثة في حد ذاتها بغض النظر عن موضوعها، ويمكنك أن تعتبر أن المحادثة من الحاجات العاطفية لديك.

الصحبة في النشاط الترويحي

الحاجة إلى الصحبة في النشاط الترويحي تجمع بين حاجتين: الحاجة الاشتراك في الأنشطة الترويحية والحاجة إلى الصحبة.

في أثناء فترة الخطوبة، ربما كنتما أنت وخطيبتك تترافقان فعلاً في الأنشطة الترويحية المفضلة لكل منكما. وليس من المستغرب أن ترافق الزوجة زوجها في رحلات الصيد، ومشاهدة كرة القدم، والأنشطة الأخرى التي لا يمكن أن تقوم بها وحدها. إنها ببساطة تريد أن تقضي أطول وقت ممكن مع الرجل الذي تحبه، وبالتالي تكون مستعدة أن تذهب إلى أي مكان يذهب إليه.

ونفس الكلام ينطبق على الرجل، فهو مستعد للذهاب معها إلى مراكز التسوق، والمطاعم

والأفلام الرومانسية، وغيرها من الأنشطة التي تميل إليها زوجته. فالرجل ينتهز أي فرصة لكي يكون مع المرأة التي يحبها ويحاول أن يستمتع بالأنشطة التي تضمن له صحبتها وحبها.

لا يستطيع أحد أن ينكر أن الزواج يغير العلاقة بين الرجل والمرأة بشكل كبير. ولكن هل من الضروري أن يؤدي هذا إلى توقف الأنشطة التي يمكن أن تساعد الزوجين على أن يصبحا متوافقين مع بعضهما البعض بدرجة كبيرة؟ أليس من الممكن أن تكون الزوجة هي أفضل شريك للزوج في أنشطته الترويحية والعكس بالعكس؟

إذا كانت الأنشطة الترويحية مهمة بالنسبة لك، وكنت تشعر بالمتعة أكثر فيها عندما يكون هناك شخص آخر بصحبتك، فضع الحاجة إلى الصحبة في الأنشطة الترويحية ضمن الحاجات المهمة لديك. وفكر في المتعة التي تحصل عليها منها من حيث الحسابات في بنك الحب. إلى أي مدى تستمتع بهذه الأنشطة وكم عدد وحدات الحب التي ستحصل عليها زوجتك إذا شاركتك فيها واستمتعتما بها معاً؟ ويا لها من خسارة إن صاحبك فيها شخص آخر وحصل هو على وحدات الحب هذه! وإذا كان هذا الشخص من الجنس الآخر، فإن الأمر يصبح خطيراً.

من الذي يجب أن يحصل على وحدات الحب هذه كلها؟ إنه الشخص الذي تحبه أكثر واخترت أن تقضي معه حياتك.. زوجتك. هذا هو بالضبط السبب الذي يجعلني أشجع الزوج والزوجة على أن يصبحا الشريكين المفضلين لبعضهما في الأنشطة الترويحية. إنها واحدة من أبسط السبل للإيداع في بنك الحب.

الأمانة والصراحة

معظم الناس يريدون إنشاء علاقة أمينة وصريحة مع شركاء حياتهم. ولكن بعض الناس لا يريدون هذا فقط وإنما لديهم حاجة إلى هذه العلاقة؛ لأن الأمانة والصراحة تعطيهما الإحساس بالأمان.

لكي نشعر بالأمان، نريد معلومات دقيقة حول أفكار شريك الحياة ومشاعره وعاداته وما يحبه وما يكرهه وتاريخه الشخصي، وأنشطته اليومية، وخططه للمستقبل. فإذا لم يوفر شريك الحياة هذه المعلومات من خلال تواصل أمين وصريح معنا، فإن هذا يقوّض ثقتنا مما يمكن أن يدمر إحساسنا بالأمان في نهاية الأمر. فنحن لن نتمكن من الثقة في الإشارات التي يرسلها لنا ولن يكون لدينا أساس نبني عليه علاقة متينة معه. وبدلاً من التكيف مع بعضنا البعض، نشعر بعدم التوازن؛ وبدلاً من النمو معنا ننمو بعيداً عن بعضنا.

وبعيداً عن الاعتبارات العملية للأمانة والصراحة، فالبعض منا يشعر بالسعادة والإشباع عندما يكشف لنا شريك الحياة عن أكثر معلوماته خصوصية. والعكس أيضاً

صحيح: فنحن نشعر بالاحباط عندما يخفي هذه المعلومات عنا. وهذه الاستجابة هي دليل على وجود الحاجة العاطفية للأمانة والصراحة والتي ينبغي إشباعها في الزواج.

الحاجة إلى الزوجة الجذابة

بالنسبة لكثير من الناس، يمكن أن يصبح المظهر الخارجي مصدراً رائعاً لوحدات الحب التي يودعها في رصيده لدى الآخرين. وإذا كانت هذه الحاجة موجودة لديك، فإن الشخص الجذاب لن يلفت انتباهك فقط، ولكنه قد يشتتك عما تفعله. في الواقع، المظهر الخارجي هو ما يدفع الكثير من الناس للانجذاب إلى شركاء حياتهم.

بعض الناس يعتبرون أن هذه الحاجة مؤقتة ومهمة فقط في بداية العلاقة. وبعد أن يتعرف الزوجان على بعضهما البعض، فإنهما يشعران أن الحاجة إلى الانجذاب إلى المظهر الخارجي يجب أن تتراجع ويحل مكانها حاجات أعمق وأكثر حميمية.

ولكن خبرتي وخبرات الكثيرين الذين قدمت لهم استشاراتي تقول خلاف ذلك، وبخاصة الرجال. بالنسبة للكثيرين، فإن الحاجة إلى الزوجة الجذابة تستمر طوال الزواج، ومجرد النظر إلى الزوجة الجذابة يزيد من رصيدها في بنك الحب لدى زوجها.

ومن بين الأوجه العديدة للجاذبية الخارجية، يأتي وزن الإنسان في المرتبة الأولى من حيث لفت الانتباه. ورغم هذا، فإن اختيار الملابس، وتسريحة الشعر، والزينة، والنظافة الشخصية كلها تجتمع معاً لتشكّل الإنسان الجذاب. ويمكن أن يكون الحكم على الجاذبية شخصياً للغاية، وكل إنسان يختلف فيما يراه جذاباً.

فإذا كانت جاذبية شريك الحياة تجعلك تشعر بإحساس رائع، وقلة الجاذبية تجعلك تشعر بالإحباط، فربما عليك أن تضمّن الحاجة إلى شريك الحياة الجذاب ضمن أهم احتياجاتك العاطفية.

الدعم المادي

الأمان المالي من بين الأسباب التي تدفع الإنسان إلى الزواج. بمعنى آخر، المال واحد من الأسباب الرئيسية التي تدفع الإنسان للزواج. هل الدعم المالي من الاحتياجات العاطفية المهمة بالنسبة لك؟

. ربما يكون من الصعب عليك أن تدرك إلى أي مدى تشعر بالحاجة إلى الدعم المادي، خاصةً إذا كان شريك الحياة يعمل في وظيفة ذات دخل عالٍ ومستقر. ولكن كيف سيكون الحال إذا أخبرك شريك الحياة قبل الزواج أنك لا يجب أن تتوقع منه أن يحصل على أي دخل على الإطلاق؟ هل كان هذا سيؤثر على قرارك بأن تتزوج منه؟ أو ماذا لو كان شريك

الحياة يجد صعوبة في العثور على وظيفة، أو كان عليك أن تعوله مدى الحياة؟ هل سيؤدي هذا إلى السحب من رصيده؟

إذا كنت تتوقع من شريك الحياة أن يكسب دخلاً، فربما أن لديك حاجة إلى الدعم المالي. ولكن هذه الحاجة ستكون لديك بالتأكيد إذا كنت تتوقع ألا تكسب دخلاً أنت نفسك، على الأقل حتى لو في مرحلة معينة في الزواج.

ما الذي يمثل الدعم المالي؟ كسب ما يكفي من الدخل لشراء كل شيء يمكن أن ترغبه، أو كسب ما يكفي للاستمرار في الحياة؟ الإجابة عن هذا السؤال ستختلف من شخص إلى آخر، وربما أن نفس الشخص سيجيب عنه بشكل مختلف في مراحل عمره المختلفة. ولكن، مثل العديد من الحاجات العاطفية الأخرى، يصبح الحديث عن الدعم المالي صعباً. وكنتيجة لهذا، يكون لدى الكثير من الأزواج توقعات خفية، وافتراضات، وإحباطات. حاول أن تفهم ما الذي تتوقع أن يقوم به شريك حياتك لكي تشعر بالإشباع لهذه الحاجة. وما الذي يمكن أن يقوم به شريك حياتك ويشعرك بالإحباط؟ سوف يساعدك تحليلك هذا على تحديد إن كانت لديك حاجة للدعم المالي أم لا.

الدعم الأسري

الحاجة إلى الدعم الأسري هي قنبلة موقوتة. في البداية تبدو بعيدة الصلة عن الزواج، ولكن بالنسبة للعديد من الأزواج قد تنفجر هذه الحاجة بعد عدة سنوات وتفاجئ كلا الزوجين.

الدعم الأسري يتضمن طهي الوجبات، وغسل الصحون، وغسل وكي الملابس، وتنظيف المنزل، ورعاية الأطفال. إذا كنت تشعر بالإشباع الكامل عندما يقوم شريك الحياة بهذه المهام، وتنزعج بشدة عندما لا يقوم بها، فأنت لديك حاجة إلى الدعم الأسري.

في الأجيال السابقة، كان كل الأزواج لديهم هذه الحاجة، وكانت الزوجات يشبعنها بصورة طبيعية. ولكن الزمن تغير، والحاجات تغيرت معه. فمعظم الأزواج الذين أقدم لهم استشاراتي يفضلون أن تقوم زوجاتهم بإشباع حاجاتهم للحب أو المحادثات، وهي الحاجات التي كانت ترتبط بشكل تقليدي بالنساء. والعديد من الزوجات، وخاصة الزوجات العاملات، يشعرن بقدر كبير من المتعة عندما يقوم أزواجهن بإيجاد بيئة منزلية هادئة ويديرونها جيداً.

يبدأ الزواج في الغالب برغبة من كلا الطرفين في مشاركة المسئوليات المنزلية. ويقوم الأزواج الجدد بغسل الصحون معاً، وترتيب السرير معاً، وتقسيم العديد من المهام المنزلية. ويرحب العريس بمشاركة عروسه في هذه الأمور لأنه كان يقوم بها كلها بنفسه عندما كان

عزباً. وعند نقطة ما من الزواج، لا يشعر أي منهما بأن لديه حاجة عاطفية للدعم الأسري ولا يراها من الحاجات المهمة. ولكن عقارب الساعة في القنبلة الموقوتة تدق.

متى تنفجر هذه الحاجة للدعم الأسري؟ عندما يصل الأطفال! فالأطفال يوجدون عبئاً هائلاً على الوالدين من ناحية الدخل المادي ومن ناحية المسئوليات المنزلية. ويصبح التقسيم السابق للعمل غير صالح التطبيق، ويجب على الزوجين أن يتحملا مسئوليات جديدة، فما هي المسئوليات التي سيتحملها كل منهما؟

إذا لم يكن لديك أطفال، فربما لا تجد لديك حاجة للدعم الأسري على الإطلاق. ولكن قد يتغير هذا الوضع عندما يصل أطفالك. في الواقع، بمجرد أن تحمل الزوجة في الطفل الأول، ستجد أن أولوياتك تتغير بشكل كبير.

الالتزام العائلي

لا يؤدي وصول الأطفال إلى الحاجة إلى دخل مادي أكبر وإلى تحمل مسئوليات أكبر فقط، وإنما يؤدي أيضاً إلى الحاجة إلى الالتزام العائلي. مرة أخرى، إذا لم يكن لديك أطفال بعد، فقد لا تشعر بهذه الحاجة، ولكن مع قدوم أول طفل، فقد يحدث تغيير لم تكن تتوقعه.

والالتزام العائلي لا يعني أن تهتم بالطفل فقط من حيث إطعامه أو كسوته أو مراقبته للاطمئنان على سلامته. فرعاية الأطفال تندرج تحت فئة الدعم الأسري. أما الالتزام العائلي فهو تحمل المسئولية عن تطوير الأطفال وتعليمهم قيم التعاون والاهتمام ببعضهم البعض. إنه قضاء الوقت المميز معهم لمساعدتهم على تحقيق النجاح عندما يكبرون.

والدليل على وجود هذه الحاجة لدى أحد الزوجين هو الشعور برغبة شديدة في اشتراك شريك الحياة في التطوير الأخلاقي والتعليمي للأطفال. وعندما يهتم شريك الحياة بمساعدة الأطفال، فإن ذلك سيشعر شريكه بالإشباع، وعندما يهمل في الأطفال، فإن شريكه سيشعر بالإحباط الشديد.

نحن جميعاً نريد أن يصبح أطفالنا ناجحين، ولكن إذا كانت لديك حاجة إلى الالتزام العائلي فإن مساهمة شريك الحياة في أنشطة العائلة سيزيد كثيراً من رصيده في بنك الحب لديك. وإهمال شريك الحياة للأطفال سيسحب من رصيده بشكل ملحوظ.

الإعجاب

إذا كانت لديك حاجة للإعجاب، فربما أنك وقعت في حب شريك حياتك لأنه كان يلقي عليك الكثير من المديح والمجاملات. بعض الناس يحبون من يخبرهم أنه يقدرهم ويحرص

على عدم انتقادهم. فإذا كانت لديك الحاجة إلى الإعجاب، فإن النقد سيكون له تأثير ضار وعميق عليك.

معظم الناس لديهم رغبة عميقة في أن يحصلوا على احترام وتقدير وإعجاب شريك حياتهم. فنحن نحتاج إلى من يؤكد لنا أننا موضع قبول واستحسان بين الحين والآخر. ليس هناك خطأ في الإحساس بهذه الحاجة على الإطلاق.

والتقدير هو واحد من أسهل الحاجات التي يمكن تلبيتها. فمجرد مجاملة بسيطة تؤدي المهمة، وتسعد شريك حياتك طوال يومه، والعكس صحيح أيضاً، فانتقاد الناس في غاية السهولة. فمجرد كلمة توبيخ بسيطة يمكن أن تزعج الكثير من الناس، وتدمر يومهم وتسحب الكثير من الوحدات من رصيدهم في بنك الحب.

فمجرد كلمات بسيطة يمكن أن تجعل شريك حياتك يزيد أو يستنزف رصيد الحب الخاص به لديك. فإذا وجدت نفسك تتأثر بسهولة بكلمات شريك حياتك، فمن المؤكد أن لديك الحاجة إلى الإعجاب وعليك أن تضيفها إلى قائمة الحاجات العاطفية المهمة.

الملحق (ب)

استبيان الحاجات العاطفية

الاسم: ______________________ التاريخ: ____________________

هذا الاستبيان مصمم لمساعدتك على تحديد الاحتياجات العاطفية الأكثر أهمية بالنسبة لك، وعلى تقييم فعالية شريك الحياة في تلبيتها لك. أجب عن كافة الأسئلة بأكبر قدر ممكن من الصراحة. لا تحاول التقليل من شأن أي حاجة ترى أنها غير مشبعة لديك. وإذا كانت إجاباتك تتطلب مساحة أكبر مما هو متوافر هنا، فاكتب على ورقة بيضاء وأرفقها بالاستبيان.

اجعل شريك حياتك يكمل نفس الاستبيان بشكل منفصل بحيث يمكنكما معاً استكشاف حاجات كل منكما وتقييم مدى فعاليتكما في تلبية هذه الحاجات.

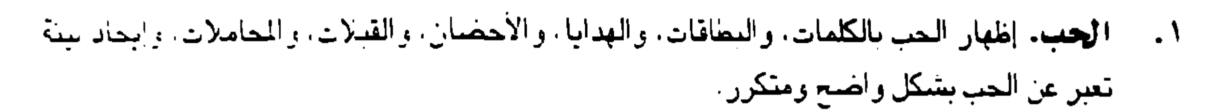
وعندما تنتهي من الاستبيان، راجعه مرة أخرى لتتأكد من أن كافة إجاباتك دقيقة وتعكس مشاعرك الحقيقية. لا تمسح الإجابات الأصلية، وإنما اشطبها بخفة بحيث يرى شريك حياتك التصحيحات التي قمت بها ويناقشها معك.

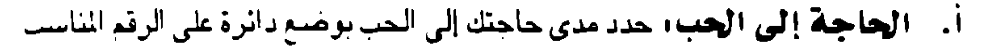
الصفحة الأخيرة من الاستبيان تطلب منك تحديد وترتيب أهم خمس احتياجات لديك من هذه الاحتياجات العشرة. الاحتياجات العاطفية الأهم تمنحك إحساساً بالمتعة عندما تتم تلبيتها واحساساً بالإحباط عندما لا تتم تلبيتها. قاوم إغراء أن تعطي أهمية

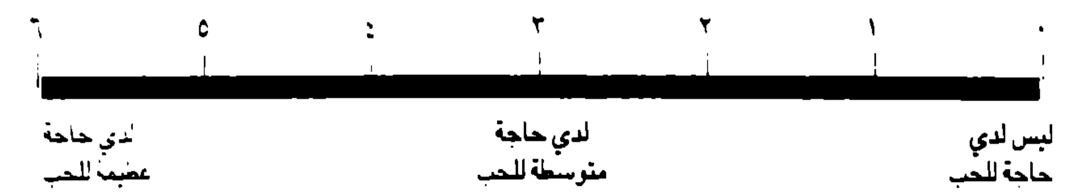
لحاجة ما لمجرد أن شريك حياتك لا يقوم بتلبيتها لك في الوقت الحالي. ضع *كافة* الحاجات العاطفية في اعتبارك عند اختيار الحاجات الأهم لديك.

لديك تصريح من الناشر بنسخ هذا الاستبيان واستخدامه لتقييم حاجاتك. وأنا أنصحك بتكبير الاستبيان بنسبة ١٢٥ في المائة عند تصويره بحيث يصبح لديك مساحة أكبر لتدوين استجاباتك.

الملحق (ب)


١. **الحب.** إظهار الحب بالكلمات، والبطاقات، والهدايا، والأحضان، والقبلات، والمجاملات، وإيجاد بيئة تعبر عن الحب بشكل واضح ومتكرر.


أ. **الحاجة إلى الحب:** حدد مدى حاجتك إلى الحب بوضع دائرة على الرقم المناسب



عندما لا يكون شريك حياتك محباً لك، كيف تشعر؟ (ضع دائرة حول الحرف المناسب)

أ. تعيس تماماً — ج. غير تعيس وغير سعيد

ب. تعيس نوعاً ما — د. سعيد بعدم إظهاره للحب

عندما يكون شريك حياتك محباً لك، كيف تشعر؟ (ضع دائرة حول الحرف المناسب)

أ. سعيد جداً — ج. غير سعيد وغير تعيس

ب. سعيد نوعاً ما — د. تعيس لإظهاره للحب

ب. **تقييم الحب لدى شريك حياتك:** حدد مدى رضاك عن الحب الذي يظهره لك شريك حياتك بوضع دائرة حول الرقم المناسب:



شريك حياتي يمنحني كل الحب الذي أحتاجه: نعم لا

إذا كانت الإجابة لا، فكم عدد المرات التي تريد من شريك حياتك أن يظهر فيها الحب لك؟

______ (اكتب رقماً) مرات كل يوم/أسبوع/شهر (اختر واحداً)

أحب الطريقة التي يظهر لي بها شريك حياتي الحب: نعم لا

إذا كانت الإجابة هي لا، فاشرح كيف يمكن لشريك حياتك أن يلبي هذه الحاجة لديك بشكل أفضل

____

____

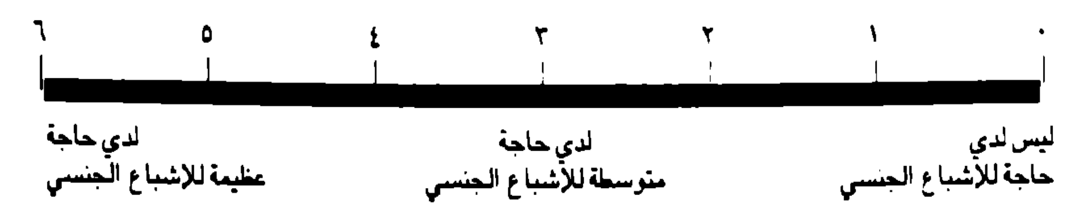
____

____

____

٢. **الإشباع الجنسي.** علاقة جنسية تجلب استجابة جنسية متوقعة وممتعة لدى كل من الزوج والزوجة، تتكرر بشكل كاف لكل منهما.

أ. **الحاجة إلى الإشباع الجنسي،** حدد مدى حاجتك إلى الإشباع الجنسي بوضع دائرة على الرقم المناسب.



عندما لا يكون شريك حياتك مستعداً للاشتراك معك في الجماع، كيف تشعر؟ (ضع دائرة حول الحرف المناسب)

أ. تعيس تماماً
ب. تعيس نوعاً ما
ج. غير تعيس وغير سعيد
د. سعيد بعدم الاشتراك في الجماع

عندما يمارس معك شريك حياتك الجماع، كيف تشعر؟ (ضع دائرة حول الحرف المناسب)

أ. سعيد جداً
ب. سعيد نوعاً ما
ج. غير سعيد وغير تعيس
د. تعيس للاشتراك في الجماع

ب. **تقييم الإشباع الجنسي لدى شريك حياتك:** حدد مدى رضاك عن الجماع مع شريك حياتك بوضع دائرة حول الرقم المناسب:



شريك حياتي يمنحني كل الجماع الزوجي الذي أحتاجه: نعم لا

إذا كانت الإجابة لا، فكم عدد المرات التي تريد من شريك حياتك أن يمارس فيها الجماع معك؟

______ (اكتب رقماً) مرات كل يوم/أسبوع/شهر (اختر واحداً)

أحب الطريقة التي يمارس بها شريك حياتي الجماع معي: نعم لا

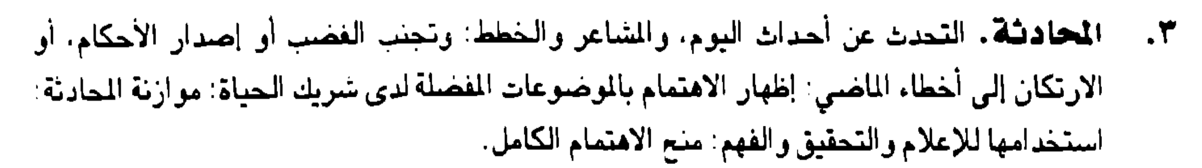
إذا كانت الإجابة هي لا، فاشرح كيف يمكن لشريك حياتك أن يلبي هذه الحاجة لديك بشكل أفضل:

____

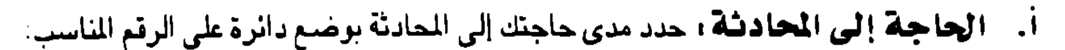
____

____

____



٣. **المحادثة.** التحدث عن أحداث اليوم، والمشاعر والخطط: وتجنب الغضب أو إصدار الأحكام، أو الارتكان إلى أخطاء الماضي: إظهار الاهتمام بالموضوعات المفضلة لدى شريك الحياة: موازنة المحادثة: استخدامها للإعلام والتحقيق والفهم: منح الاهتمام الكامل.



أ. **الحاجة إلى المحادثة:** حدد مدى حاجتك إلى المحادثة بوضع دائرة على الرقم المناسب.



عندما لا يكون شريك حياتك مستعداً للتحدث معك، كيف تشعر؟ (ضع دائرة حول الحرف المناسب)

أ. تعيس تماماً ج. غير تعيس وغير سعيد

ب. تعيس نوعاً ما د. سعيد بعدم التحدث

عندما يتحدث معك شريك حياتك، كيف تشعر؟ (ضع دائرة حول الحرف المناسب)

أ. سعيد جداً ج. غير سعيد وغير تعيس

ب. سعيد نوعاً ما د. تعيس للاشتراك في المحادثة

ب. **تقييم المحادثة مع شريك حياتك:** حدد مدى رضاك عن محادثة شريك حياتك لك بوضع دائرة حول الرقم المناسب:



شريك حياتي يتحدث معي بقدر ما أحتاج: نعم لا

إذا كانت الإجابة لا، فكم عدد المرات التي تريد من شريك حياتك أن يتحدث فيها معك؟

______ (اكتب رقماً) مرات كل يوم/أسبوع/شهر (اختر واحداً)

______ (اكتب رقماً) ساعات كل يوم/أسبوع/شهر (اختر واحداً)

أحب الطريقة التي يتحدث بها شريك حياتي معي: نعم لا

إذا كانت الإجابة هي لا، فاشرح كيف يمكن لشريك حياتك أن يلبي هذه الحاجة لديك بشكل أفضل

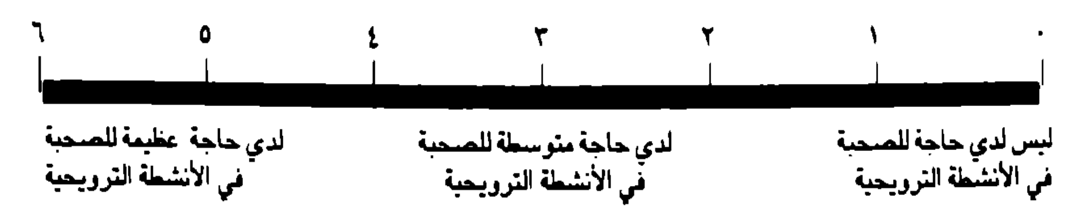
____

____

____

٤. **الصحبة في الأنشطة الترويحية.** تطوير الاهتمام بالأنشطة الترويحية المفضلة لديك، ومحاولة إتقانها، والانضمام إليك فيها. وإذا ثبت أن أيا منها غير ممتع لشريك حياتك بعد بذل مجهود لتعلمها، يتم التفاوض من أجل البحث عن انشطة ترويحية جديدة تكون ممتعة لكما معا.

أ. **الحاجة الصحبة في الأنشطة الترويحية:** حدد مدى حاجتك إلىٰ الصحبة في الأنشطة الترويحية بوضع دائرة على الرقم المناسب.



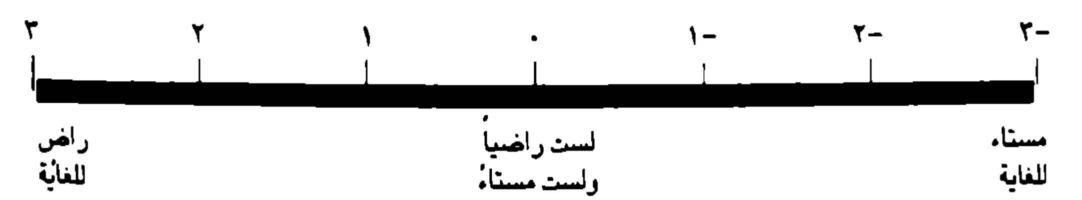
عندما لا يكون شريك حياتك مستعداً للاشتراك معك في أنشطتك الترويحية، كيف تشعر؟ (ضع دائرة حول الحرف المناسب)

أ. تعيس تماماً
ب. تعيس نوعاً ما
ج. غير تعيس وغير سعيد
د. سعيد بعدم اشتراكه معي

عندما يصحبك شريك حياتك في أنشطتك الترويحية، كيف تشعر؟ (ضع دائرة حول الحرف المناسب)

أ. سعيد جداً
ب. سعيد نوعاً ما
ج. غير سعيد وغير تعيس
د. تعيس لمصاحبته لي

ب. **تقييم الصحبة في الأنشطة الترويحية لدى شريك حياتك:** حدد مدى رضاك عن صحبة شريك حياتك في الأنشطة الترويحية بوضع دائرة حول الرقم المناسب:



شريك حياتي يصاحبني في أنشطتي الترويحية بقدر ما أحتاج: نعم لا

إذا كانت الإجابة لا، فكم عدد المرات التي تريد من شريك حياتك أن يصحبك فيها؟

______ (اكتب رقماً) مرات كل يوم/أسبوع/شهر (اختر واحداً)
______ (اكتب رقماً) ساعات كل يوم/أسبوع/شهر (اختر واحداً)

أحب الطريقة التي يصاحبني فيها شريك حياتي في الأنشطة الترويحية: نعم لا

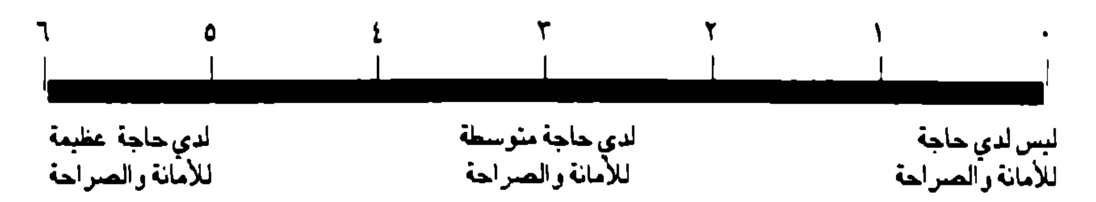
إذا كانت الإجابة هي لا، فاشرح كيف يمكن لشريك حياتك أن يلبي هذه الحاجة لديك بشكل أفضل:

____

____

٥. **الأمانة والصراحة.** الكشف عن المشاعر الإيجابية والسلبية، وأحداث الماضي. والأحداث اليومية وجدول المواعيد اليومي، والخطط المستقبلية: عدم إعطاء شريك الحياة انطباعا خاطئا. الإجابة عن الأسئلة بصراحة.

أ. **الحاجة إلى الأمانة والصراحة:** حدد مدى حاجتك إلى الأمانة والصراحة بوضع دائرة على الرقم المناسب:



- عندما لا يكون شريك حياتك أميناً وصريحاً معك، كيف تشعر؟ (ضع دائرة حول الحرف المناسب)

أ. تعيس تماماً
ب. تعيس نوعاً ما
ج. غير تعيس وغير سعيد
د. سعيد بعدم أمانته وصراحته

عندما يكون شريك حياتك أميناً وصريحاً معك، كيف تشعر؟ (ضع دائرة حول الحرف المناسب)

أ. سعيد جداً
ب. سعيد نوعاً ما
ج. غير سعيد وغير تعيس
د. تعيس لأنه صريح وأمين معي

ب. **تقييم الصراحة والأمانة لدى شريك حياتك:** حدد مدى رضاك عن صراحة وأمانة شريك حياتك بوضع دائرة حول الرقم المناسب.



في أي من النواحي التالية من الأمانة والصراحة ترغب في أن ترى المزيد من التحسينات لدى شريك حياتك (ضع دائرة حول الحروف التي تنطبق عليك):

أ. مشاركة الاستجابات العاطفية السلبية والإيجابية في الأوجه المهمة في الحياة.
ب. مشاركة المعلومات فيما يتعلق بتاريخه الشخصي
ج. مشاركة المعلومات في أنشطته اليومية
د. مشاركة المعلومات حول جدوله وخططه المستقبلية

إذا وضعت دائرة على أي من الأسطر السابقة، فاشرح كيف يمكن لشريك حياتك أن يلبي هذه الحاجة لديك بشكل أفضل:

____

____

٦. **شريك الحياة الجذاب.** المحافظة على اللياقة البدنية واتباع نظام حمية وممارسة التدريبات: تسريحة الشعر والملابس والزينة (بالنسبة للنساء) بشكل يجعله جذابا لك.

أ. **الحاجة إلى شريك الحياة الجذاب:** حدد مدى حاجتك إلى شريك الحياة الجذاب بوضع دائرة على الرقم المناسب:



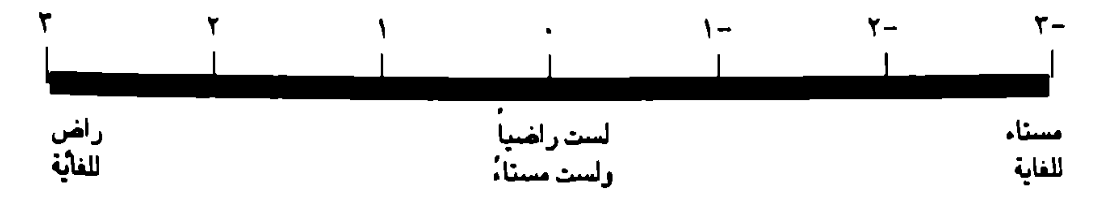
عندما لا يكون شريك حياتك مستعداً لبذل مجهود من أجل إظهار جاذبيته، كيف تشعر؟ (ضع دائرة حول الحرف المناسب)

أ. تعيس تماماً
ب. تعيس نوعاً ما
ج. غير تعيس وغير سعيد
د. سعيد لعدم بذله مجهودا

عندما يبذل شريك حياتك مجهوداً لإظهار جاذبيته، كيف تشعر؟ (ضع دائرة حول الحرف المناسب)

أ. سعيد جداً
ب. سعيد نوعاً ما
ج. غير سعيد وغير تعيس
د. تعيس لبذله مجهودا

ب. **تقييم الجاذبية لدى شريك حياتك**: حدد مدى رضاك عن جاذبية شريك حياتك بوضع دائرة حول الرقم المناسب:



في أي من سمات الجاذبية التالية تريد أن يتحسن شريك حياتك (ضع دائرة حول الحرف المناسب)

أ. اللياقة البدنية والوزن الطبيعي
ب. الاختيار المناسب للملابس
ج. تسريحة الشعر الجذابة
د. النظافة الشخصية الجيدة
هـ. الزينة الجذابة
و. أخرى ______________

إذا وضعت دائرة حول أي من الحروف السابقة، فاشرح كيف يمكن لشريك حياتك أن يلبي هذه الحاجة لديك بشكل أفضل:

____

____

____

٧. **الدعم المالي.** توفير الموارد المالية للبيت، وإطعام وكسوة العائلة بمستوى معيشة مقبول ولكن مع تجنب السفر أو ساعات العمل غير المقبولة بالنسبة لك.

أ. **الحاجة إلى الدعم المالي:** حدد مدى حاجتك إلى الدعم المالي بوضع دائرة على الرقم المناسب:



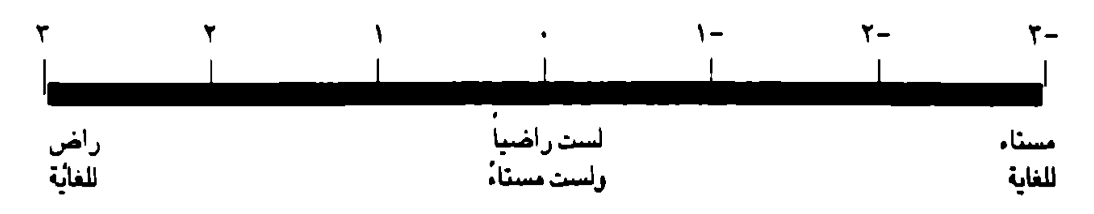
عندما لا يكون شريك حياتك مستعداً لدعمك مالياً، كيف تشعر؟ (ضع دائرة حول الحرف المناسب)

٧. تعيس تماماً ج. غير تعيس وغير سعيد
ب. تعيس نوعاً ما د. سعيد بعدم دعمه لي مالياً

عندما يدعمك شريك حياتك مالياً، كيف تشعر؟ (ضع دائرة حول الحرف المناسب)

أ. سعيد جداً ج. غير سعيد وغير تعيس
ب. سعيد نوعاً ما د. تعيس لدعمه لي مالياً

ب. **تقييم الدعم المالي لدى شريك حياتك**: حدد مدى رضاك عن الدعم المالي الذي يوفره لك شريك حياتك بوضع دائرة حول الرقم المناسب:



ما مقدار المال الذي تريد من شريك حياتك أن يكسبه من أجل دعمك مالياً؟ ________________

كم عدد الساعات أسبوعياً التي ترغب من شريك حياتك أن يعملها؟ ____________________

إذا كان شريك حياتك لا يكسب بقدر ما ترغب، أو لا يعمل عدد الساعات التي تريده أن يعملها، أو لا يضع الميزانيات بالشكل الذي تريده، أو لا يكسب الدخل بالشكل الذي تريده، اشرح كيف يمكن له أن يشبع حاجتك إلى الدعم المالي بشكل أفضل:

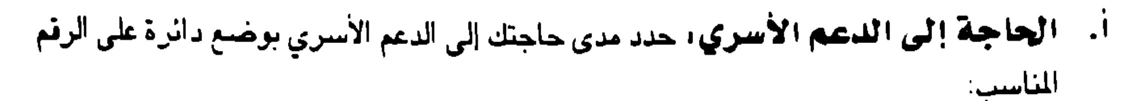
____

____

____

____

٨. **الدعم الأسري.** إيجاد بيئة في المنزل توفر لك ملاذاً من ضغوط الحياة، وإدارة المنزل ورعاية الأطفال بما في ذلك (على سبيل المثال وليس الحصر) طهي الوجبات، وغسل الصحون، وغسل وكي الملابس، وتنظيف البيت.



أ. **الحاجة إلى الدعم الأسري:** حدد مدى حاجتك إلى الدعم الأسري بوضع دائرة على الرقم المناسب:



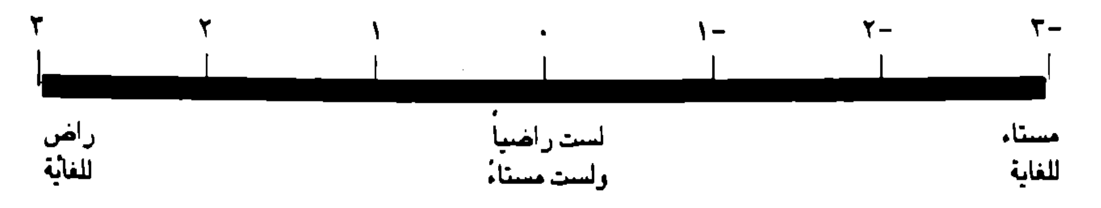
عندما لا يكون شريك حياتك مستعداً لتوفير الدعم الأسري لك، كيف تشعر؟ (ضع دائرة حول الحرف المناسب)

أ. تعيس تماماً
ب. تعيس نوعاً ما
ج. غير تعيس وغير سعيد
د. سعيد بعدم توفيره للدعم الأسري

عندما يوفر لك شريك حياتك الدعم الأسري، كيف تشعر؟ (ضع دائرة حول الحرف المناسب)

أ. سعيد جداً
ب. سعيد نوعاً ما
ج. غير سعيد وغير تعيس
د. تعيس لتوفيره للدعم الأسري

ب. **تقييم الدعم الأسري لدى شريك حياتك:** حدد مدى رضاك عن الدعم الأسري الذي يقدمه لك شريك حياتك بوضع دائرة حول الرقم المناسب:



شريك حياتي يمنحني كل الدعم الأسري الذي أحتاجه: نعم لا

أحب الطريقة التي يوفر لي بها شريك حياتي الدعم الأسري: نعم لا

إذا كانت الإجابة هي لا عن أي من السؤالين السابقين، فاشرح كيف يمكن لشريك حياتك أن يلبي هذه الحاجة لديك بشكل أفضل:

____

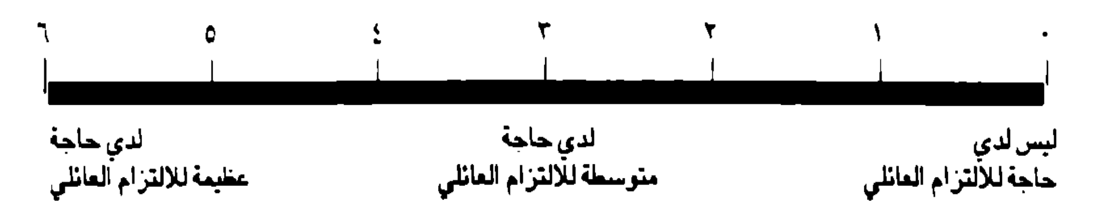
____

____

____

٩. **الالتزام العائلي.** تخصيص ما يكفي من الوقت والطاقة للتطوير الأخلاقي والتعليمي للأطفال، والقراءة لهم، واصطحابهم للنزهة بالخارج، والتدريب من أجل اكتساب المهارات والأساليب الصحيحة لتعليم الأطفال، وتجنب أساليب تدريب أو تهذيب الأطفال التي لا تحظى بدعم وحماس شريك الحياة.

أ. **الحاجة إلى الالتزام العائلي:** حدد مدى حاجتك إلى الالتزام العائلي بوضع دائرة على الرقم المناسب.



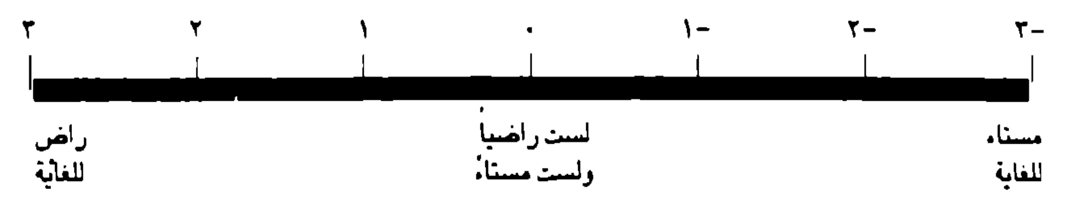
عندما لا يكون شريك حياتك مستعداً لتوفير الالتزام العائلي، كيف تشعر؟ (ضع دائرة حول الحرف المناسب)

أ. تعيس تماماً
ب. تعيس نوعاً ما
ج. غير تعيس وغير سعيد
د. سعيد بعدم توفيره الالتزام العائلي

عندما يوفر لك شريك حياتك الالتزام العائلي، كيف تشعر؟ (ضع دائرة حول الحرف المناسب)

أ. سعيد جداً
ب. سعيد نوعاً ما
ج. غير سعيد وغير تعيس
د. تعيس لتوفيره الالتزام العائلي

ب. **تقييم الالتزام العائلي لدى شريك حياتك:** حدد مدى رضاك عن الالتزام العائلي لدى شريك حياتك بوضع دائرة حول الرقم المناسب:



شريك حياتي يوفر ما يكفي من الوقت للعائلة: نعم لا

إذا كانت الإجابة لا، فكيف ترغب من شريك الحياة أن يشترك في الأنشطة العائلية؟

______ (اكتب رقماً) مرات كل يوم/أسبوع/شهر (اختر واحداً)

______ (اكتب رقماً) ساعات كل يوم/أسبوع/شهر (اختر واحداً)

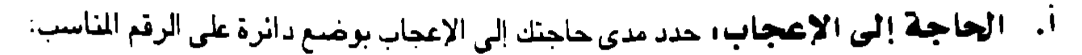
أحب الطريقة التي يقضي بها شريك حياتي الوقت مع العائلة: نعم لا

إذا كانت الإجابة هي لا، فاشرح كيف يمكن لشريك حياتك أن يلبي هذه الحاجة لديك بشكل أفضل.

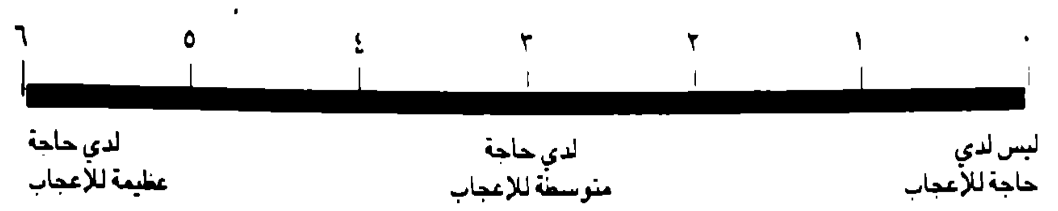
____

____

١٠. **الإعجاب.** احترام، وتقدير شريك الحياة: وعدم الانتقاد: والتعبير عن الإعجاب بشكل واضح ومتكرر.



أ. **الحاجة إلى الإعجاب:** حدد مدى حاجتك إلى الإعجاب بوضع دائرة على الرقم المناسب:



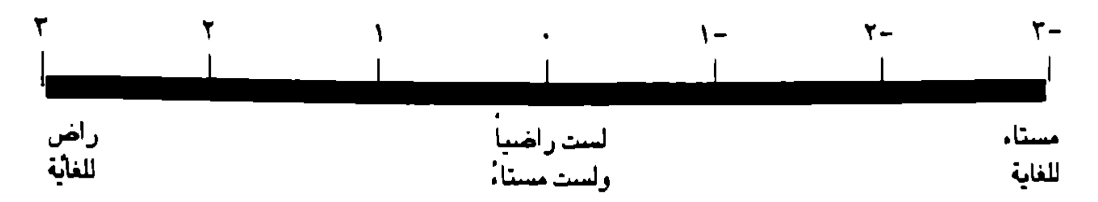
عندما لا يعبر شريك حياتك عن إعجابه بك، كيف تشعر؟ (ضع دائرة حول الحرف المناسب)

أ. تعيس تماماً
ب. تعيس نوعاً ما
ج. غير تعيس وغير سعيد
د. سعيد بعدم تعبيره عن الإعجاب

عندما يعبر شريك حياتك عن الإعجاب بك، كيف تشعر؟ (ضع دائرة حول الحرف المناسب)

أ. سعيد جداً
ب. سعيد نوعاً ما
ج. غير سعيد وغير تعيس
د. تعيس لتعبيره عن الإعجاب

ب. **تقييم الإعجاب لدى شريك حياتك:** حدد مدى رضاك عن إعجاب شريك حياتك بك بوضع دائرة حول الرقم المناسب:



شريك حياتي يمنحني كل الإعجاب الذي أحتاجه: نعم لا

إذا كانت الإجابة لا، فكم عدد المرات التي تريد من شريك حياتك أن يعبر فيها عن إعجابه بك؟

______ (اكتب رقماً) مرات كل يوم/أسبوع/شهر (اختر واحداً)

أحب الطريقة التي يعبر بها شريك حياتي عن إعجابه بي: نعم لا

إذا كانت الإجابة هي لا، فاشرح كيف يمكن لشريك حياتك أن يلبي هذه الحاجة لديك بشكل أفضل:

____

____

____

____

ترتيب حاجاتك العاطفية

بأسفل، ستجد الحاجات العاطفية العشرة التي ذكرناها في هذا الكتاب، وستجد أيضاً أسطراً فارغة لكي تضيف فيها أي حاجات عاطفية أخرى تشعر بأنها مهمة وضرورية للسعادة الزوجية.

وأمام كل حاجة، ستجد مساحة لتكتب فيها رقماً يبين مدى أهمية هذه الحاجة لك لكي تشعر بالسعادة. اكتب الرقم ١ أمام أهم حاجة عاطفية لديك، و ٢ أمام الحاجة الثانية من حيث الأهمية، وهكذا حتى تفرغ من ترتيب الحاجات العاطفية الخمسة الأهم لديك.

ولمساعدتك في ترتيب هذه الحاجات الخمس، تخيل أن لديك حاجة واحدة فقط تحتاج إلى إشباعها في الزواج، فما الحاجة التي ستجعلك سعيداً حتى إذا كانت الحاجات الأخرى لن تُشبعك؟ يجب أن تضع الرقم ١ بجوار هذه الحاجة. وإذا كنت ستختار إشباع حاجتين فقط، فأيهما ستكون الثانية؟ وهكذا، حتى تختار الحاجات الخمس التي يجعلك إشباعها أكثر سعادة:

_______ الحب

_______ الإشباع الجنسي

_______ المحادثة

_______ الصحبة في الأنشطة الترويحية

_______ الأمانة والصراحة

_______ جاذبية شريك الحياة

_______ الدعم المالي

_______ الدعم الأسري

_______ الالتزام العائلي

_______ الإعجاب

____

____

الملحق (ج)

نماذج إضافية

جرد بالأنشطة الترويحية

من فضلك حدد إلى أي مدى تستمتع، أو تعتقد أنك ربما كنت تستمتع، بكل واحد من الأنشطة الترويحية التالية. في المساحة التي نوفرها بجوار كل نشاط، ضع دائرة تبين شعورك حول واحد من الأرقام الموجودة تحت العمود المناسب لك (تقييم الزوج أو تقييم الزوجة)، الرقم ٣ = ممتع للغاية، والرقم ٢ = ممتع، والرقم ١ = ممتع إلى حد ما، والرقم ٠ = عدم وجود شعور معين سلباً أو إيجاباً، والرقم -١ = بغيض إلى حد ما، والرقم -٢ = بغيض، والرقم -٣ = بغيض جداً. وفي نهاية القائمة، هناك مساحة خالية لإضافة أي أنشطة أخرى تستمتع بها ولم نسردها في القائمة. وفي العمود الثالث، اجمع تقييمك وتقييم شريك حياتك فقط إذا كان كلا التقييمين إيجابياً. والأنشطة التي تحصل على أعلى تقييم هي تلك التي يجب أن تختارها عند التخطيط لممارسة الأنشطة الترويحية معاً.

الملحق (ج)

النشاط	تقييم الزوج	تقييم الزوجة	التقييم الإجمالي
التمثيل	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	______
تدريبات الأيروبكس	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	______
الملاهي	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	______
جمع التحف	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	______
الرماية بالقوس	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	______
الفلك	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	______
تعديل السيارات	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	______
سباق السيارات (مشاهدة)	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	______
تنس الريشة	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	______
بيسبول (مشاهدة)	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	______
بيسبول (لعب)	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	______
كرة السلة (مشاهدة)	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	______
كرة السلة (لعب)	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	______
ركوب الدراجات	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	______
ركوب القوارب	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	______
بناء الأجسام	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	______
البولينج	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	______
الملاكمة (مشاهدة)	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	______
البريدج	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	______
التخييم	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	______
التجديف بالكنو	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	______
الداما	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	______
الشطرنج	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	______
جمع العملات	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	______
برمجة الكمبيوتر	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	______
ألعاب الكمبيوتر	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	______
كمبيوتر ــــ	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	______
الحفلات الموسيقية	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	______

النشاط	تقييم الزوج	تقييم الزوجة	التقييم الإجمالي
الكروكيه	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	______
الخروج للعشاء	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	______
صيد الأسماك	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	______
الطيران (كطيار)	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	______
الطيران (كمسافر)	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	______
كرة القدم (مشاهدة)	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	______
كرة القدم (لعب)	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	______
العناية بالحدائق	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	______
أبحاث الأنساب	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	______
الجولف	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	______
إذاعة الهواة	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	______
كرة اليد	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	______
التنزه على القدمين	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	______
الهوكي (مشاهدة)	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	______
الهوكي (لعب)	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	______
ركوب الخيل	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	______
معارض الخيل (مشاهدة)	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	______
سباق الخيل	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	______
الصيد البري	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	______
التزلج على الجليد	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	______
الجري	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	______
الجودو	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	______
الكراتيه	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	______
الحياكة	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	______
الأشغال المعدنية	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	______
بناء النماذج	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	______
المونوبولي	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	______
تسلق الجبال	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	______

الملحق (ج)

النشاط	تقييم الزوج	تقييم الزوجة	التقييم الإجمالي
الأفلام	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	______
المتاحف	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	______
الأوبرا	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	______
الرسم	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	______
التصوير الفوتوغرافي	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	______
المسرحيات	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	______
الشعر (كتابة)	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	______
البولو (مشاهدة)	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	______
البلياردو	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	______
حياكة الأغطية	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	______
الراكيت	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	______
إعادة تصميم المنازل	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	______
جمع الصخور	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	______
التزحلج	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	______
التجديف	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	______
الإبحار بالقوارب	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	______
النحت	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	______
الرماية (القرص)	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	______
الرماية (المسدس)	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	______
التسوق (الملابس)	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	______
التسوق (البقالة)	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	______
التسوق (السيارات)	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	______
التسوق (—)	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	______
مشاهدة المناظر	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	______
الغناء	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	______
التزحلق على الماء	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	______
التزحلق على الجبال	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	______
السنوركل	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	______

النشاط	تقييم الزوج	تقييم الزوجة	التقييم الإجمالي
السباحة في الهواء	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	______
القيادة على الجليد	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	______
صيد السمك بالرمح	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	______
جمع الطوابع	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	______
ركوب الأمواج	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	______
السباحة	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	______
تنس الطاولة	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	______
التحنيط	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	______
التليفزيون	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	______
التنس	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	______
الانزلاق	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	______
ألعاب الفيديو	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	______
إنتاج الفيديو	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	______
أفلام الفيديو (مشاهدة)	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	______
الكرة الطائرة	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	______
النسيج	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	______
النجارة	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	______
المصارعة (مشاهدة)	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	______
اليخوت	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	______
__________	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	______
__________	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	______
__________	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	______
__________	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	______
__________	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	______
__________	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	______
__________	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	______
__________	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	______
__________	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	______

الملحق (ج)

النشاط	تقييم الزوج	تقييم الزوجة	التقييم الإجمالي
________	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	-٣ -٢ -١ ١ ٢ ٣	______
________	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	______
________	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	-٣ -٢ -١ ١ ٢ ٣	______
________	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	-٣ -٢ ١ ٠ ١ ٢ ٣	______
________	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	-٣ ٢ -١ ١ ٢ ٣	______
________	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	______
________	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	______
________	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	______
________	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	______
________	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	-٣ -٢ -١ ٠ ١ ٢ ٣	______

جرد الدعم المالي: ميزانية الاحتياجات والرغبات

هذه الميزانية مصممة لمساعدتك على توضيح حاجتك للدعم المالي. يجب أن يقوم شريك الحياة الذي لديه هذه الحاجة بإكمال هذه الاستبيان (في الغالب، الزوجة).

من فضلك أنشئ ثلاث ميزانيات في الفراغات التي نوفرها لك تحت الأعمدة الثلاثة. فتحت عمود ميزانية الاحتياجات، اكتب التكلفة الشهرية اللازمة لتلبية ضروريات الحياة، وهي البنود التي ستكون غير مرتاح بدونها. وفي جزء الدخل، اكتب دخل شريك الحياة الآخر فقط (في الغالب، الزوج).

وفي عمود ميزانية الرغبات، اكتب التكلفة اللازمة للوفاء باحتياجات وأيضاً رغباتك، وهي الأشياء المعقولة التي تكون أكثر تكلفة من الاحتياجات. يجب أن تكون هذه الرغبات واقعية قدر الإمكان. فلا يجب أن تتضمن مثلاً شراء منزل جديد أو سيارة جديدة أو كماليات إلا إذا كنت تريد هذه الأشياء منذ فترة طويلة. يجب أن يظهر دخل شريكي الحياة معاً هنا.

وفي العمود الثالث "الميزانية المكنة" أضف كلاً من مبلغ الاحتياجات ومبلغ الرغبات التي يمكن تغطيتها باستخدام دخلك ودخل شريك حياتك. بمعنى آخر، يجب أن يتساوى دخلك مع نفقاتك، ويجب أن يكون بند "الدخل ناقص النفقات" في نهاية عمود الميزانية الممكنة يجب أن يكون صفراً. يجب استخدام هذه الميزانية الممكنة لإرشادك في التخطيط لمصروفاتك المنزلية إذا اتفقت أنت وشريك حياتك على المبالغ المعروضة فيها.

المبالغ التي صرفتماها على مدار الشهور الماضية (أو ربما العام الماضي إن أمكن) ستساعدكما على الوصول إلى التوقعات السليمة. استخدم المتوسطات الشهرية للبنود التي لا يتم دفعها شهرياً، مثل الإصلاحات، والإجازات، والهدايا. بعض البنود، مثل قسط الرهن العقاري، ستكون نفس المبلغ لكل من ميزانية الحاجات وميزانية الرغبات. وبعض البنود الأخرى، مثل نفقات الإجازة ستكون أكثر كثيراً في ميزانية الرغبات عنها في ميزانية الحاجات. أنصحك بشدة أن تضمن ١٠ في المائة من إجمالي الميزانية كبند طوارئ في ميزانية الاحتياجات. وفي الشهور التي لا توجد بها نفقات طارئة، يجب أن يتم ادخار هذا المبلغ للمستقبل. معظم المنازل تعاني من ضغوط مالية ليس لها داع لأنهم لا ينجحون في التخطيط للطوارئ الحتمية. فإذا كانت هناك مصروفات مهمة غير معروضة في القائمة، يمكنك تضمينها في المساحات الخالية المتاحة.

إذا كان دخل شريك حياتك مساوياً أو أكبر من إجمالي النفقات في عمود ميزانية الاحتياجات، فهو يكفي لدفع الاحتياجات الأساسية وبالتالي فإن شريك حياتك يوفر لك الدعم المالي ويلبي لك هذه الحاجة. وربما أنه يغطي بعض النفقات الإضافية كذلك. قد لا يكون هذا واضحاً تماماً، لأنك قد لا تقوم بتقسيم فواتيرك إلى احتياجات أساسية ورغبات إضافية. وسيكون شريك حياتك يلبي لك هذه الحاجة كذلك حتى إذا كان دخلك يُستخدم في دفع بعض الرغبات التي لا يستطيع دخل شريك حياتك تغطيتها.

أما إذا كان دخل شريك حياتك لا يكفي للاحتياجات الأساسية، فعليكما أن تخفضا من النفقات المنزلية بدون التضحية بالاحتياجات الأساسية، أو يجب زيادة دخله بطلب علاوة أو بالانتقال إلى وظيفة جديدة، أو بالبحث عن مجال عمل جديد حتى يستطيع الوفاء بهذه الحاجأت.

النفقات المنزلية والدخل	ميزانية الحاجات	ميزانية الرغبات	الميزانية الممكنة
النفقات			
الضرائب			
ضريبة الدخل	______	______	______
الضريبة العقارية	______	______	______
ضرائب أخرى	______	______	______
الفائدة			
فائدة الرهن العقاري	______	______	______
فائدة بطاقة الائتمان	______	______	______
فائدة قسط السيارة	______	______	______
فوائد أخرى	______	______	______
التأمين			
التأمين على المنزل	______	______	______
التأمين على الحياة	______	______	______
التأمين على السيارة	______	______	______
التأمين الصحي والأسنان	______	______	______
تأمينات أخرى	______	______	______
النفقات المنزلية			
إصلاح المنزل	______	______	______
إعادة تصميم المنزل	______	______	______
تأمين المنزل	______	______	______
نظافة المنزل	______	______	______
صيانة الفناء الخارجي	______	______	______
الوقود (الغاز والكهرباء)	______	______	______
الهاتف	______	______	______
تنظيف الجراج	______	______	______

النفقات المنزلية والدخل	ميزانية الحاجات	ميزانية الرغبات	الميزانية الممكنة
نفقات منزلية أخرى			
الأثاث والأجهزة الكهربائية			
شراء الأثاث	ــــــ	ــــــ	ــــــ
شراء الأجهزة المنزلية	ــــــ	ــــــ	ــــــ
إصلاح الأثاث والأجهزة المنزلية	ــــــ	ــــــ	ــــــ
السيارات			
استهلاك سيارة الزوج	ــــــ	ــــــ	ــــــ
وقود سيارة الزوج	ــــــ	ــــــ	ــــــ
صيانة سيارة الزوج	ــــــ	ــــــ	ــــــ
استهلاك سيارة الزوجة	ــــــ	ــــــ	ــــــ
وقود سيارة الزوجة	ــــــ	ــــــ	ــــــ
صيانة سيارة الزوجة	ــــــ	ــــــ	ــــــ
نفقات أخرى للسيارات	ــــــ	ــــــ	ــــــ
الطعام والترفيه			
البقالة	ــــــ	ــــــ	ــــــ
الطعام في الخارج	ــــــ	ــــــ	ــــــ
الإجازات	ــــــ	ــــــ	ــــــ
مصروفات القارب	ــــــ	ــــــ	ــــــ
الصور	ــــــ	ــــــ	ــــــ
المجلات والجرائد	ــــــ	ــــــ	ــــــ
الاشتراك في قنوات التليفزيون	ــــــ	ــــــ	ــــــ
مصروفات أخرى	ــــــ	ــــــ	ــــــ
الصحة			
مصروفات طبية (فوق التأمين)	ــــــ	ــــــ	ــــــ
مصروفات أسنان (فوق التأمين)	ــــــ	ــــــ	ــــــ

النفقات المنزلية والدخل	ميزانية الحاجات	ميزانية الرغبات	الميزانية الممكنة
نفقات منزلية أخرى (مستمر)			
الصحة (مستمر)			
أدوية بدون وصفة طبية	______	______	______
مصروفات التدريبات الرياضية	______	______	______
مصروفات الحمية الخاصة	______	______	______
مصروفات صحية أخرى	______	______	______
الملابس			
مشتريات ملابس الزوج	______	______	______
مشتريات ملابس الزوجة	______	______	______
مشتريات ملابس الأطفال	______	______	______
تنظيف الملابس	______	______	______
التعديلات والإصلاحات	______	______	______
مصروفات أخرى للملابس	______	______	______
مصروفات شخصية			
مصروف الزوج	______	______	______
مصروف الزوجة	______	______	______
مصروفات الأطفال	______	______	______
الهدايا			
التبرعات الدينية	______	______	______
التبرعات الأخرى	______	______	______
هدايا المناسبات الخاصة (مثل أيام الميلاد، والأعياد.. إلخ)	______	______	______
الحيوانات الأليفة			
طعام الحيوانات الأليفة	______	______	______
مصروفات الطبيب البيطري	______	______	______
مصروفات أخرى	______	______	______

الملحق (ج)

النفقات المنزلية والدخل	ميزانية الحاجات	ميزانية الرغبات	الميزانية الممكنة
نفقات منزلية أخرى (مستمر)	______	______	______
الادخار			
الادخار لتعليم الأطفال	______	______	______
الادخار للمعاش	______	______	______
الادخار للمشروعات الأخرى	______	______	______
نفقات منزلية أخرى	______	______	______
مصروفات بنكية	______	______	______
مصروفات قانونية	______	______	______
المحاسبة والإعداد للضرائب	______	______	______
تمويل الطوارئ (١٠٪)	______	______	______
______	______	______	______
إجمالي النفقات المنزلية	______	______	______
الدخل			
مرتب الزوج	______	______	______
دخل أخر للزوج	______	______	______
مرتب الزوجة	______	______	______
دخل أخر للزوجة	______	______	______
دخل من الاستثمار	______	______	______
دخل من الادخار	______	______	______
______	______	______	______
إجمالي المصروفات المنزلية	______	______	______
الدخل ناقص المصروفات	______	______	______

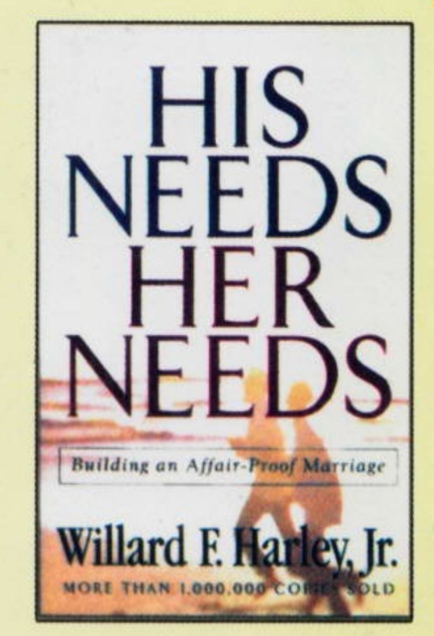
حول المؤلف

د. ويلارد إف. هارلي، الابن، هو عالم نفس إكلينيكي واستشاري زواج. على مدار السنوات الخمس والعشرين الماضية، ساعد د. هارلي آلاف الأزواج على التغلب على الصراعات الزوجية واستعادة الحب بينهم. وهو يعرض أساليبه الاستشارية المبتكرة في كتبه ومقالاته التي يكتبها. وكتاب "احتياجاته واحتياجاتها" ظل على قائمة أفضل الكتب مبيعاً منذ نشره لأول مرة في عام ١٩٨٦، وقد تمت ترجمته إلى اللغات الألمانية والفرنسية والهولندية والصينية. يتولى د. هارلي أيضاً قيادة ورش العمل لتدريب الأزواج واستشاريي الزواج، وقد ظهر في مئات البرامج الإذاعية والتليفزيونية.

يعيش د. هارلي وزوجته جويس التي تزوجها منذ ٤٧ عاماً في منطقة وايت بير ليك في ولاية مينيسوتا. ولديهما ابنان متزوجان وهما يعملان أيضاً كاستشاريي زواج.

سيسعد د. هارلي بمراسلتك له، وعنوان موقعه على الويب هو:

http://www.marriagebuilders.com



ما الذى تحتاجه لكى تجعل زواجك يشع حرارة وحباً؟

مرة وراء أخرى، يتربع كتاب "احتياجاته واحتياجاتها" على القمة كأفضل كتاب متاح عن الزواج. فأكثر من أى كتاب آخر، ساعد هذا الكتاب الأزواج والزوجات على أن يمنحوا بعضهم البعض ما يحتاجونه أكثر فى الزواج.

وهناك أكثر من مليون زوج وزوجة قرءوا هذا الكتاب وتعلموا أن يجعلوا زواجهم يشع حماساً وحباً، ونصحوا به غيرهم. انضم لهؤلاء الذين تمكنوا من إجراء تغييرات هائلة فى زواجهم باتباع استشارات د. هارلى المثبتة والمجربة. سوف تكتشف أن الزواج الرائع يمكن أن يكون أكثر من مجرد حلم؛ فبإمكانك أن تجعله حقيقة.

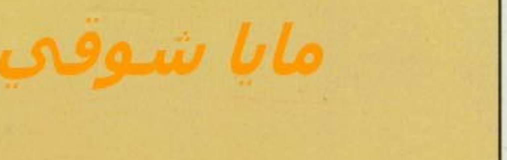
ما يقوله الأزواج عن كتاب إحتياجاته وإحتياجاتها:

"لقد تزوجت حديثاً، وكنت أنا وزوجى نعانى من التكيف مع الزواج. فقرأت هذا الكتاب وبدأت الأمور تتحسن فوراً".

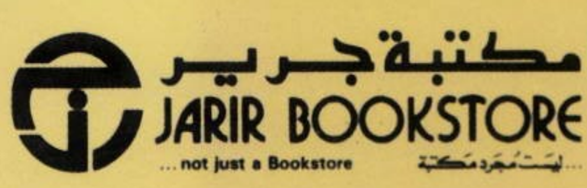
"إنه أفضل كتاب قرأته عن الزواج".

"لقد نصحت جميع أصدقائى باقتناء هذا الكتاب. فهو يجب أن يكون من العناصر الأساسية فى أى بيت".

"لا أستطيع أن أصدق إلى أى مدى أصبح السلام والحب يغلف زواجنا منذ قراءتنا لهذا الكتاب. لقد تحولنا من زوجين على وشك الطلاق إلى زوجين يشعران بنفس الحب والإثارة كما كنا فى شهر العسل".








Exclusive
For
www.ibtesama.com